Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES.COM.TR

PSYCHOLOGIES

psychologiestr

EMILY BLUNT

"Bizi zorluklar şekillendiriyor"

EYVAH! ANNEMLE BABAM BOŞANIYOR

TEST

Baskın enerjinizi keşfedin; dişil mi, eril mi?

Bizim büyük çaresizliğimiz yalnızlığımız mı?

Zorlu yöneticinizle başa çıkın

4 Egzersizle özgüveninizi güçlendirin

AŞKTA VE CİNSELLİKTE zıt kutuplar birbirini nasıl çeker?

DOSYA

SUÇLULUK DUYGUSUNDAN KURTULUN

Bilinçli ve bilinçdışı suçluluklarınızı tanıyın, suçlamalardan korunmayı öğrenin

ARALIK 2018 PSYCHOLOGIES 13 TL / KKTC 16 TL

SAYI: 2018 / 12

ISSN 2564-7199

GROUPMEDYA

Lezzetli ve sağlıklı atıştırmalık için doğru seçim.

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

Sayfalar arasında gezindikçe...

Psychologies ekibi olarak, okuyucularımızla ayrıcalıklı bir ilişki kurabilme şansına sahibiz. Sıklıkla içsel yaşanımlarınızı anlattığınız paylaşımlarınız sayesinde biz de kendinize ve dünyaya yönelik ***arayışlarınızın*** bir parçası oluyoruz. Sizlerin değişimleri, yorumları, deneyimleriyle zenginleşiyoruz. Ele aldığımız konuları, önerdiğimiz egzersizleri, görüşlerine yer verdiğimiz uzmanları da bu sorumlulukla seçiyoruz.

Sayfalar arasında gezindikçe, zihninizde geçmişinizle, içinde bulunduğunuz durumlarla ya da **geleceğinizle** ilgili pek çok çağrışım uyandığını, kıvılcımlar çaktığını biliyorum. Bir çırpıda okuduğunuz konular kadar, deneyimlemeyi ertelediğiniz egzersizler de size kendinizle ilgili ipuçları veriyor.

Bilincin dışında bulunmayı sürdüren birçok mekanizma da siz sayfalar arasında gezindikçe harekete geçiyor. Deneyimlerini paylaşan kişilerle özdeşim kurdukça, ortak yaşantıları fark ettikçe, hayatınızı iyileştiren ipuçlarını buldukça; okumanın ve düşünmenin, kendinin farkında olmaya ve kişisel sorumluluk alanımızı belirlemeye ne kadar faydalı olduğunu göreceksiniz. Bilgi ve tecrübenin, hayatınızın farklı alanları üzerindeki olumlu etkilerini yaşayacaksınız.

"Psychologies okuduktan sonra ***kendimi daha iyi hissediyorum"*** diye yazan okuyucularımızın iyilik hallerinin nedeni de bu.

Bazı durumlarda hangi deneyimin bize daha iyi geleceğini bilemeyebiliriz, yeni şeyler denemekten çekinebiliriz, bize güç verecek kaynaklar bulmakta zorlanabiliriz. Böyle zamanlarda iletişim kanallarımızdan bize ulaşabilirsiniz. Sosyal medya hesaplarımızdan günlük ***yaşamınızı kolaylaştıracak*** önerilerimizi takip edebilirsiniz.

Her birimiz fiziksel olarak birbirimizden nasıl farklıysak, algılayışlarımız, yaşayışlarımız, ifade biçimlerimiz de birbirinden o derece farklı. O yüzden, çok bariz olanın bile göründüğü gibi olmayabileceği ihtimalini her zaman aklımızın bir köşesinde tutmakta yarar var. Okuduğumuz fikirlere, başkalarının hayatlarına, başımıza gelen olaylara farklı açılardan bakabilmeyi öğrenebilmemiz her zaman mümkün.

Bu ay, ***yeni bir yıla girerken*** geçmiş yüklerden arınmanıza yardımcı olacak, yıl sonu yorgunluğuna rağmen kendinize zaman ayırmanız gerektiğini hatırlatacak ve hedeflerinizi yeniden gözden geçirmenizi sağlayacak konular hazırladık. Kendinize ve dünyaya yönelik merakınızın canlılıkla devam edeceği bir yıl dileklerimizle...

Edito

Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
@denizcakmakkaya

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
Tuğçe Temel tugcet@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz, Dışavurumcu Sanat Terapisti Bihter Yasemin Adalı

KATKIDA BULUNANLAR
Nihan Karahan, Merve Dürüst, Hazal Louze, Büke Tozlu, Damla Kellecioğlu, Özlen Çopuroğlu, Ekin Nazlı, Betül Ark, Pınar Fourreau, Şenol Ayla

İNTERNET DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ
Gizem Kırca gizemk@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Kerem Açıkkaya kerema@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com
Bahar Aslan bahara@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selimerem@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan nurolc@groupmedya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@groupmedya.com
Alev Zorlutuna alevz@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük ismailk@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Eren Enes erene@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

DİJİTAL KOORDİNATÖR
Mert Yurtçular merty@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Kasım 2018

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayımlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK. PROFİLO AVM NO: 33/328, ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46

E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM
DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Jean-René Lore

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa

PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves

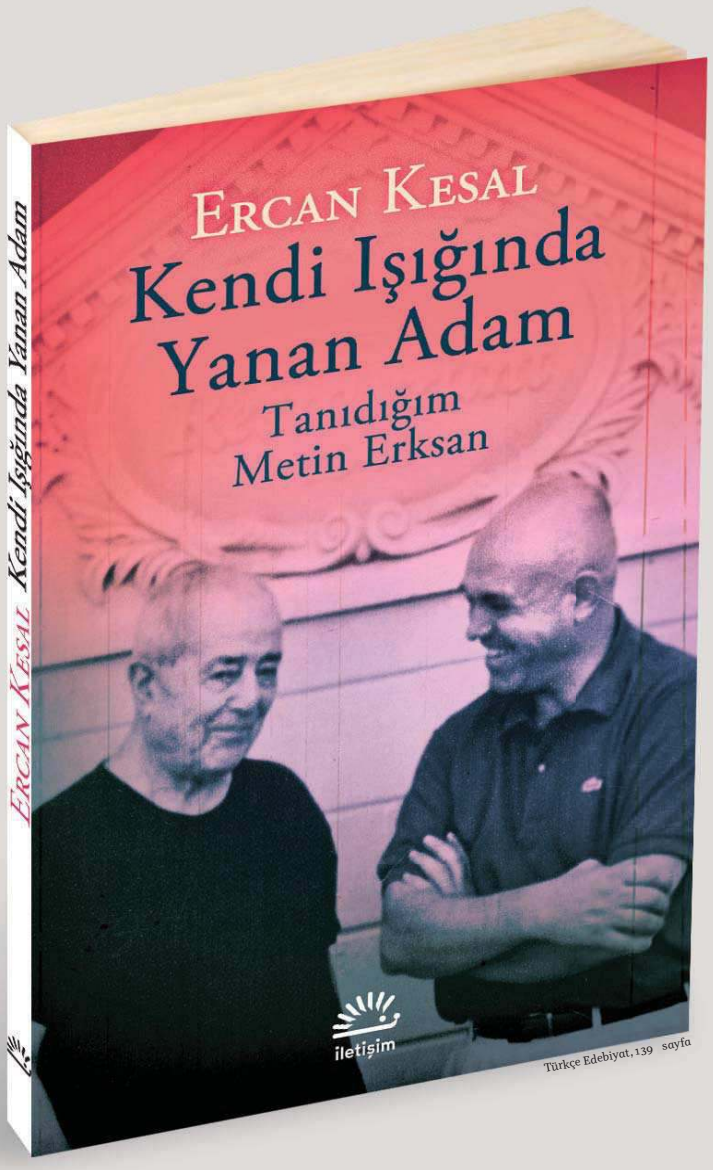
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.
Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva

PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa

iletişim

Ercan Kesal'ın ağzından Metin Erksan: Bir dostluk, bir muhabbet hikâyesi...

Susuz Yaz ve *Sevmek Zamanı* gibi iki kült filmin yaratıcısı olan, sinema tarihimizin en üretken ve özgün yönetmenlerinden Metin Erksan hakkında bir küçük kitap... Ercan Kesal, "Abim, dostum, yad ellerde babam, arkadaşım, şahidim, hastam, hocam ve ustamdı" diyor Erksan hakkında. Bu kitap, aynı zamanda bir yarenlik, bir dostluk, bir muhabbet hikâyesi.



İÇİNDEKİLER

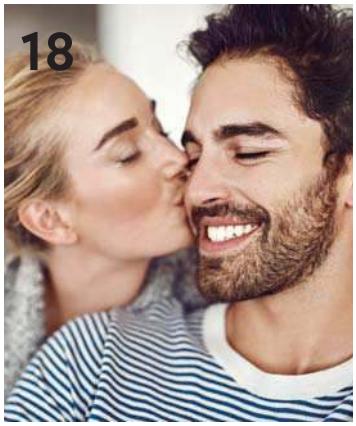
ARALIK 2018

PSYCHOLOGIES

Divan

10 **Emily Blunt**
"Bizi zorluklar şekillendiriyor"

Kapak fotoğrafı:
Getty Images Türkiye/ Jim Spellman / Contributor



3 EDİTO

8 TERAPÖTİK POSTA
Klinik psikolog Mia Medina sorularınızı yanıtlıyor

Psiko-bakış

18 GÜNCEL
Sanat, kültür, sağlık ve gündelik hayata dair yenilikler

SERBEST KÖŞE

16 ALP KARAOSMANOĞLU
Dedikodu ve samimiyetsizlik neden rahatsız edicidir?

72 RAYKA KUMRU BAYAZİT
Bize, kendimizle ilgili söylenen yalanlar

114 KEMAL SAYAR
Vicdan

ODAK NOKTASI

28 TOPLUM
Bu işte bir yalnızlık olabilir mi?

32 İŞ HAYATI
Zorlu yöneticilerle nasıl başa çıkılır?

36 CİNSELLİK
Zıt kutupların çekimi

40 ÇOCUK/ERGEN
Eyvah! Annemle babam boşanıyor

46 KİŞİSEL GELİŞİM
Özgüveninizi güçlendirin

50 KENDİNE BAKIŞ
"Sürekli âşık oluyorum"

Dosya

SUÇLULUK DUYGUSUNDAN KURTULUN

54 Güncel
Neden suçlu hissediyoruz?

60 İlişki
Eleştiriler zehre dönüşebilir

64 Aile
Ebeveynler kendilerini yetersiz mi hissediyor?

68 Gündelik yaşam
Yaralayan sözlerden nasıl korunmalı?

71 **Konuyla ilgili daha fazlası için**

GÜZELLİK & YAŞAM STİLİ

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

74 DENEYİM
Reiki: Evrensel yaşam enerjisiyle şifa bulun

78 YÜZ YOGASI
10 dakikada gençleşin

80 KEŞİF
Masal ülkesine yolculuk

82 TARİFLER
Damak tadını zenginleştirenler

86 SEYAHAT
Dünyada Noel zamanı: Pazarlar bizi bekler!

88 HEDİYE PAKETİ
Duyularınızı harekete geçirecek hediyeler

95 MARKA İMAJI
Eğitime devam

AKIL DEFTERİ

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

100 NÖROPSİKOLOJİ
Beyninizi yeniden yapılandırın

104 TEST
Baskın enerjinizi keşfedin: Yin misiniz, yang mı?

109 POZİTİF ETKİ
Gülümseyerek uyanmanın faydaları

110 SAĞLIK
Pozitif yaşama yol açın

112 AJANDA
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

TERAPÖTİK POSTA

MİA MEDİNA

Uzman klinik psikolog, öğretim görevlisi.

BİZE YAZIN

Her ay bize gelen mesajlar arasından seçtiğimiz bölümleri yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.

Psyposta@groupmedya.com

"Çocuk sahibi olduğumdan beri annemle anlaşamıyoruz."

Annemle her zaman birbirimize yakın olduk ve çocuk sahibi olmamı destekledi. Oysa şu anda hiçbir şekilde yanımda olmadığını hissediyorum. Fiziksel olarak yanımda olduğu zamanlarda ise sürekli anneliğimi eleştiriyor gibime geliyor. Ona haksızlık ettiğimi düşünüp bazen kendimi suçlu hissediyorum. Annemle nasıl normal bir ilişki kurabilirim? Hande, İstanbul

Anneliğin, bir kadının kendi annesiyle ilişkisinde önemli bir geçiş noktası olduğu konusunda tüm uzmanlar hemfikir. Elbette bunun nasıl bir dönüşüm olduğu her yeni annenin bu role adaptasyon sürecine ve her anne-kız ikilisinin kendine ait dinamiğine göre değişiyor. Yine de bazı genellemeler yapacak olursak, öncelikle, bir kadının anneliği deneyimlemesi kendi annesini daha iyi anlayıp kendisini ona daha yakın hissetmesini sağlayabileceği gibi, onun anneliğini sorgulamasına da yol açabilir. Böylece annene karşı barındırdığın bazı bastırılmış zor duygular, kızın doğduktan sonra beklenmedik bir şekilde ve belki farkında bile olmadan su yüzüne çıkıyor olabilir. Ona toleransının az olması da kısmen bu zor hislerle eskiye nazaran daha fazla temas halinde olmandan kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra yeni annelik, hayatının değiştiği, düzeninin tepetaklak olduğu ve kendini sürekli sorguladığın bir dönem. En bağımsız ve güçlü kadın bile bu süreçte kendini bir ölçüde muhtaç ve kırılgan hissedebilir ve tıpkı küçüklüğünde olduğu gibi, yardım ve destek için annesine dönebilir. Bu da, çelişkili duygulara ve bir nebze de olsa hayal kırıklığına yol açacaktır, çünkü beklediğin bakım ve kapsanmayı bir anne küçük kızına verebilse de, iki yetişkin arasında bu çok daha karmaşık bir hale gelir. Öncelikle annen, niyeti her ne kadar iyi olsa da ihtiyaç duyduğun bakımı sana çeşitli sebeplerden sağlayamıyor olabilir. Hele bu muhtaç döneminde bunun yarattığı hayal kırıklığını sindirmek çok güçtür. Bunun yanı sıra, özellikle bir anne olarak kendini sorguladığın bu dönemde, annenin herhangi bir eleştirisi veya fikir ayrılığı senin o anki yardım ve destek ihtiyacını karşılıksız bıraktığı gibi, sana özellikle katı ve yıkıcı gelebilir. **Bu noktada, annenle iletişimin üzerine biraz odaklanıp ondan istediklerini net bir dille ifade etmeni ve ondan da aynı netlikte olumlu** ya da olumsuz yönde bir cevap talep etmeni öneririm. Bunun yanı sıra, ihtiyaçların karşılanmadığında ortaya çıkabilecek hayal kırıklığı, öfke ve kırgınlık gibi duyguları deneyimlemek için kendine izin vermek, ilişkinizdeki eksikliklerin bir nevi yasını tutmak, sana da, ilişkinize de iyi gelecektir.

"Erkek arkadaşımla ilişkimiz bitmesine rağmen kopamadık."

Eski erkek arkadaşımla arada bir görüşüyoruz. Beklentiye girmeye başladığımda ise bana âşık olmadığını ama dünyanın en iyi insanı olduğumu söylüyor. Beni sevmiyor ama seviyor gibi davranması beni yordu. Tuğba, İstanbul

Anlamlandırması ve içinden çıkması zor bir ilişki dinamiği anlatıyorsun. Benim anladığım kadarıyla, bu kişiyle karşılıklı sevgi içeren, iki tarafın da diğeri tarafından kapsanıp doyurulduğu bir ilişki dönemi geçirmişsiniz. Ancak bir noktada, ilişkilerde sık sık olduğu gibi, bu denge değişmiş. **Senin o kişiye olan duyguların ve ondan istediklerin devam etse de, onun ilişkinize olan yatırımı da, senden beklentileri de azalmış.** İlişkiniz artık iki tarafın da karşılıklı olarak birbiri için var olduğu, birbirinin beklentilerini karşıladığı bir ilişki olmaktan çıkıp daha tek taraflı, onun yönettiği ve kurallarını belirlediği bir ilişki haline gelmiş. Kanımca, bu noktada kendine sorman gereken soru, "Beni hâlâ seviyor mu?" değil, "Bu kişiyle bu şartlarda ilişkileniyor olmak beni iyi hissettiriyor mu?"olmalı. Tabii bu sorunun da basit bir cevabı olamaz. Onunla ayda bir konuşmalarınız ve yakınlığınız muhtemelen seni çok mutlu ediyordur. Öte yandan, görüşmelerinizin ardından "bir şey olmamış gibi hayatınıza devam etmenin" sana iyi geldiğini düşünemiyorum. Onu özlediğini, "Acaba neler yapıyor, kiminle, beni düşünüyor mu?" gibi soruların zihninde çok yer kapladığını ve seni bir daha arayacağı zamanı beklerken, kendini çaresiz ve değersiz hissettiğini tahmin ediyorum. **Ayrıca, ondan tekrar tekrar sana âşık olmadığını duymak da son derece can acıtıcı ve kalp kırıcı olmalı.** Kısacası, kendine sorduğun sorunun cevabı, "Hayır, beni bazen çok mutlu etse de bu kişiyle bu şekilde ilişki bana iyi gelmiyor" ise seni buna rağmen bu dinamiğin içinde tutan yoğun kuvvetlere "sevgi" adını verip boyun eğmemek, bunun yerine onları biraz daha iyi anlamaya çalışmak ve sorgulamak isterdim. Duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı iki taraflı bir ilişkinin ihtimalinden bile kendini uzak tutmayı seçmeni de kendi içinde biraz daha araştırmak önemli olabilir.

sushico

SushiCo puan biriktirmek hiç bu kadar hızlı olmadı!

25

30 Aralık'a kadar
her gün her saat
restoran servisinde

%25 SushiCo Puan kazanın!

444 SUŞİ
444 78 74

www.sushico.com.tr

instagram/SushicoTR facebook.com/SushicoComTr twitter.com/SushiCoTR Available on the App Store GET IT ON Google Play

Emily Blunt

Aristokrat bir ailenin çocuğu olan Emily Blunt, kekemelik sorunu çeken bir çocukken tesadüf eseri okul piyeslerinde rol almaya başlar ve girdiği bu yol onu saygın oyuncularla aynı tiyatro sahnesini paylaşmaya kadar götürür. Kendini bir anda Hollywood'un ışıltılı dünyasında bulan Blunt'ın, çocukluğumuzun fantastik bakıcısı Mary Poppins'i canlandırdığı filmi bu ay vizyona giriyor.

Hazırlayan: Ceylan Özçapkın

"Bizi zorluklar şekillendiriyor"

E

mily Olivia Blunt, 23 Şubat 1983 tarihinde Londra'da dünyaya geldi. Babası İngiltere'de ünlü bir avukat olan Blunt'ın annesi ise oyunculuktan emekli olduktan sonra öğretmenlik yapmaya başladı. Saygın bir ailede doğan Blunt, küçük bir kızken atlara ve müziğe tutkundu. Aynı zamanda şan ve çello dersleri aldı. Kızıl saçlı küçük Emily'nin oyunculuk hayali bile olmamıştı, çünkü ciddi bir engeli vardı: Kekemeydi. Sadece başka sesleri taklit ederken ve sesini değiştirdiğinde kekelemiyordu. "Komik sesler çıkarıyordum ve değişik aksanlarda konuşuyordum, çünkü sesim kendi sesime benzemediğinde daha akıcı konuşabiliyordum" diye anlatıyor o günleri. 12 yaşındayken, öğretmeni Emily'nin değişik aksanlarda konuşmasını duyduktan sonra yeteneğinden etkilenir ve okul piyesinde rol almasını ister. Sahnenin keyfinden küçük yaşta büyülenen Emily, terapi desteğiyle kekemeliğinden kurtulsa da bu sorun tamamen ortadan kalkmış değil. "Hâlâ çok yorgun olduğum zamanlarda kekeliyorum, hatta hamileyken ciddi anlamda kekemeliğim artmıştı" diyor güzel yıldız ve ekliyor: "Çocukken çok fazla doktor gezdim. Sonuç olarak gergin bir çocuk olduğum teşhisi kondu, ama aslında hiç değildim. Tek istediğim konuşabilmekti. Her şeye dâhil olmak istiyordum, çünkü konuşamadığım için bir şeyleri kaçırıyor gibi hissediyordum. Gergin filan değildim, sadece konuşamadığım için sinirleniyordum."

16 yaşına geldiğinde, okulda oyunculuk dersleri almaya başladı ve 18 yaşında kendini bir tiyatro oyununda, usta oyuncu Judi Dench'in torununu oynarken buldu. Oyunculuğu profesyonel anlamda devam ettirmeyi düşünmemiş olan Emily halen ailesiyle Londra'da yaşıyordu ve "Aşık Shakespeare" filmindeki rolüyle taze Oscar kazanmış Dench, genç kızı kanatlarının altına almaya karar verdi. "Daha çocuktum ve bir hiçtim ama her gün oyun bittikten sonra beni odasına çağırıyordu. Ziyaretçileri arasında Johnny Depp ve Pierce Brosnan vardı, benim için gerçekten rüya gibiydi. Şampanya içiyordum ve neden bahsettiğimi biliyormuş gibi davranıyordum!" Çok genç olmasına rağmen rolünün altından başarıyla kalktı ve yerel gazetelerden biri Emily'yi "en iyi yeni oyuncu" olarak adlandırdı. Emily 2002 yılında Shakespeare'in oyununda Juliet'i oynayarak başarısını tam anlamıyla kanıtladı. Blunt 2003 yılında beyazperdeye adım attı. Gelen rol teklifleri biraz da aristokratik görünümü sayesinde şekillendi. İlk olarak tarihsel bir drama dizisi olan "Boudica"da rol aldı. Sonrasında "Henry VIII" dizisinde kralın eşini canlandırdı. Agatha Christie'nin yarattığı karakteri konu alan "Poirot" dizisinde ise yine kaprisli bir aristokratı canlandırdı. 2004 yılında "Aşk Yazım" adlı tartışmalı filmde oynadıktan sonra Blunt, cesur lezbiyen sahneleriyle çok konuşuldu. Blunt en sonunda ortaçağ kostümlerinin hâkim olduğu kraliyet konulu dizi ve filmlerden sıyrılıp farklı rollerde oynamaya başladı. 2005 yılında "Gideon'un Kızı" adlı televizyon dizisinde problemli

"Kadınlar da tıpkı erkekler gibi öfkeli, sadakatsiz ve acımasız olabilir."

GETTY IMAGE TÜRKİYE

bir ergeni canlandıran genç yıldız bu rolüyle En İyi Kadın Oyuncu dalında Altın Küre ödülüne aday gösterildi.
2006 yılında artık adından iyice söz ettirmeye başlayan Blunt, şöhrete kavuşmasını sağlayan "Şeytan Marka Giyer" filminde Meryl Streep and Anne Hathaway gibi usta oyuncularla oynadı. Bu rolü almak için zayıflamak zorunda kalan güzel yıldız seçmeleri başarıyla geçerek role hak kazandı. Oyunculuğu eleştirmenlerce çok beğenildi ve Yardımcı Kadın Oyuncu dalında hem BAFTA hem de Altın Küre ödüllerine aday oldu.
Sonrasında farklı rollerde yine başarıyı yakalayan Blunt, "Jane Austen Kitap Kulübü" filminde canlandırdığı Fransız öğretmen rolüyle de çok beğenildi. 2012 yılında Ewan McGregor ile birlikte başrollerini paylaştığı "Yemen'de Somon Avı" filmindeki rolüyle dördüncü defa Altın Küre'ye aday gösterildi.

ZORLU ROLLER

Yıllar içinde farklı roller üstlenen Blunt, 2015 yılında yine çok ses getiren "Sicario"da rol aldı. Bir FBI ajanı olan Kate ve özel operasyon kuvveti görevlilerinin uyuşturucu kartelleriyle mücadele etmek için görevlendirilmelerini konu alan Denis Villeneuve filmi, kusursuz sinematografisiyle eleştirmenlerden tam not aldı. Karanlık ve psikolojik olarak zorlayıcı filmlerle ünlü Villeneuve'ün kendisine teklif götürmesini şöyle anlatıyor: "Senaryoyu okuduktan sonra bu rolün altından kalkamayacağımı, filmin çok karanlık olduğunu düşündüm. Daha yeni anne olmuştum ve yapmak istediğim şey bu değildi. Sonra Denis evime geldi, ben de pijamalarımla ve en dağınık halimle oturmuş bebeğimi emziriyordum. Bana projeyi anlatıp durdu. Araya girdim ve bu filmde rol almamı istediğinden emin olup olmadığını sordum. O da Fransız aksanıyla bu rol için biçilmiş kaftan olduğumu söyledi." Villeneuve'ün kendisini ikna ettiğini ifade eden güzel yıldız şöyle devam ediyor: "O sinsi bir katil gibi. Güzel gülüşü ve espri yeteneğiyle sizi kandırır, sonra bir bakmışsın Meksika sokaklarında adam kovalıyorsun!" Yönetmen ve yazar Villeneuve için, "Şiddetle çok ilginç bir ilişkisi var" diyen Blunt ekliyor: "Denis çok karanlık bir ruha sahip çok tatlı bir adam. En karanlık yerde bile bir güzellik bulabiliyor." >>

Divan Emily Blunt

>> Blunt aynı zamanda "Sicario"nun çekimleri sırasında zorlandığını, hatta insomniadan mustarip olduğu ifade ediyor. "Jon Bernthal ile dövüş sahnesi benim için çok zorlayıcıydı. Kendisi boksör olduğu için, 'Haydi vur, korkma acımaz' gibi şeyler söylüyordu. Çektiğimiz bir sahnede birbirimizi epeyce patakladık. Bir erkeğe boyun eğdiğim hissine kapıldım sanırım, sonuçta hayatımda hiç şiddet görmedim. Sonunda birbirimize diş geçirdiğimiz güzel bir sahne oldu ama o çekimler tamamlanana kadar geceleri uyku tutmadı."

Bir sene sonra Blunt, Paula Hawkins'in dünya çapında çok satan kitaplar listesine giren "Trendeki Kız"ın beyazperdeye uyarlamasında rol aldı. Yetenekli yıldız ilk başlarda eski kocasını takıntı haline getirmiş, depresif bir alkoliği canlandırmanın gözünü korkuttuğunu itiraf ediyor. "Bu karakterin benimle hiçbir ortak noktası yoktu. Role hazırlanırken alkolikler ve madde bağımlılarıyla ilgili belgeseller izledim. Hangi bağımlılığın, nasıl fiziksel ve zihinsel etkileri olduğunu ve özsaygıyı nasıl yerle bir ettiğini anlamalıydım. Filmde oynadığım kadın o kadar yara almış, o kadar hasarlı ki insanlar onunla aynı havayı bile solumak istemiyorlar." Belgeselleri izlerken madde bağımlılarının aşağılanmasından ve ailelerinin parçalanmasından çok etkilenen Blunt, alkoliklerin aslında yanlış canlandırıldığını ve çoğunlukla ayakta duramayan, sendeleyen tiplemelerin doğru olmadığını idafe ediyor. "Alkolik aslında öyle biri değil. Alkolik her şeyi odağına almaya çalışır ve ekstra dikkatli olmak ister." Film için rol teklifi almadan önce de kitabı okumadığını cesurca dile getiriyor. "Kitabı okumamıştım ama herkesin elinde görüyordum. Sanırım biraz aykırı olmaya çalışıyordum, herkesin okuduğu bir şeyi okumak istemedim. Sonra yapımcı Marc Platt beni aradı ve şöyle dedi: 'Şu kitabı okusan iyi edersin, çünkü filmde senin oynamanı istiyoruz.' Okuyunca neden bu kadar popüler olduğunu anladım. Tehlikeye bu kadar yakın olmanın verdiği bir kışkırtma var. Kitaptaki karakterler kusurlu ve insanlar onları kendileriyle bağdaştırabiliyorlar. Nihayet insanların karşısına kendileriyle bağdaştırabilecekleri karakterler çıkmıştı. Üstelik ana karakterin zilzurna bir alkolik olması çok havalı değil mi?" Yetenekli yıldız filmde canlandırdığı karakterin klişe kadın çekiciliğine sahip olmamasını da "özgürleştirici" olarak tanımlıyor. "Erkek seyircilere güzel görünme kaygısının olmaması çok hafifletici bir duyguydu. Tek istediğim, insanların Rachel'ı anlamasıydı. Gerçeklere bu denli balıklama dalabilmek çok özgürleştirici ve heyecan verici. Gerçek de şu ki kadınlar kusurludur. Her gün hata yaparız, tıpkı erkekler gibi. Öfkeli, sadakatsiz ve acımasız olabiliriz ve bunu

"Kekemeliğim yüzünden konuşamadığım için bir şeyleri kaçırıyor gibi hissediyordum."

GETTY IMAGE TÜRKİYE

“Kırmızı halıda ve sosyal medyada gördüklerinizin hiçbiri gerçek değil. Gerçek hayat kişiye özeldir.”

seyirciye göstermekte hiçbir yanlış yok.” Üstelik filmin çekimleri esnasında Blunt ikinci çocuğuna hamileydi ve bunu henüz gizli tutmak istediği için bir açıklama yapmamıştı. Hamile olmanın özellikle böyle bir rolü oynarken çok farklı bir zorluğu olduğunu da itiraf ediyor. “Film çekerken genelde bir kadeh şarapla rahatlamak çok rastlanan bir şeydir ama bu filmde yapamadım, üstelik en çok rahatlama ihtiyacı hissettiğim rol buydu! Çekimler çok keyifli geçti ama aynı zamanda oldukça zorlayıcıydı. Zihinsel olarak zorlamasının yanı sıra fiziksel olarak da iddialıydı, çünkü gebeliğimin ilk çeyreğindeydim ve yorgunluk hissediyor, mide bulantıları yaşıyordum.” Sonuç olarak film eleştirmenlerden tam not aldı ve tıpkı kitabı gibi beyazperdede de büyük beğeni topladı.

2018 yılı içinde ise eşi John Krasinski ile birlikte rol aldığı “Sessiz Bir Yer” adlı gerilim filminde, post-apokaliptik bir dünyada sese duyarlı yaratıklardan kaçarak ailesiyle hayatta kalmaya çalışan bir kadını canlandırıyor. Bu ay vizyona girecek “Mary Poppins Dönüyor” fiminde ise Blunt, Disney’in ünlü dadısı Mary Poppins’in Londra’ya dönüşünü ve eğlenceli maceralarını canlandırıyor.

“ÖZEL” BİR HAYAT

Blunt’ın 2005 yılında Avusturalya’da tanıştığı Kanadalı müzisyen Michael Bublé ile üç yıllık bir ilişkisi oldu. Çift bu süre boyunca Blunt’ın Vancouver’da satın aldığı evde yaşadı. Ancak 2008 yılında, çalışma tempoları birbirine uymadığı ve fazla görüşemedikleri için ayrılma kararı aldılar.

Bu ayrılığın ardından güzel yıldızın hayatında yeni bir sayfa açıldı. “Şeytan Marka Giyer” filmindeki rol arkadaşı ve yakın dostu Anne Hathaway, Blunt’ı Amerikalı film yıldızı John Krasinski ile tanıştırdı. “The Office” dizisiyle ünlenen Krasinski ile Blunt kısa zamanda nişanlanma kararı aldılar. Çift düğünlerini ortak arkadaşları George Clooney’nin Como Gölü’ndeki villasında gerçekleştirdi. 2014 yılında kızları Hazel, 2016’da ise Violet dünyaya geldi. İkinci çocuktan sonra işlerin biraz daha zorlaştığını Blunt tüm açık sözlülüğüyle kabul ediyor. “Ev tam bir tımarhane oldu! Tek çocuğumuz varken en azından eşim veya ben ara sıra rahatça oturup nefes alabiliyorduk. Şimdi kimsenin dinlenecek vakti yok. John muhteşem bir baba, ben bebeğe mecburen çok zaman ayırdığım için o da Hazel’in yokluğumu hissetmemesi adına onunla ilgileniyor. Hazel da kız kardeşi olmasına yavaş yavaş alışıyor. Ona sert davranmıyor ama bazen ilgisizlik ve duygu patlamaları arasında gidip geliyor.”

Emily Blunt, özel hayatını gözlerden ve sosyal medyadan uzak yaşamayı tercih eden ünlülerden. “Sadece film setinde karaktere bürünürüm ve bundan memnunum. Günlük hayatımı yayınlama ihtiyacı hissetmiyorum. İnsanlar kırmızı halıda ve sosyal medyada gördükleri kadarıyla hayatınızla ilgili fikir yürütürler ama benim gerçek hayatım o değil. Onların hiçbiri gerçek değil. Gerçek hayat kişiye özeldir.”

Güzel yıldız aynı zamanda küçüklüğündeki kekemelik sorununu her ne kadar geride bıraktıysa da bunun izlerini tamamen silemediğini de kabul ediyor. “Hayatta göğüs gerdiğin zorluklar ileride kime dönüşeceğini şekillendiriyor. Küçükken benimle çok dalga geçtiler. Ve bugün, nazik olmayan insanlardan ve zorbalıktan nefret ediyorum.” Emily küçükken en zorlandığı kelimenin ismi olduğunu da itiraf ediyor. “Çocukken ismimi soranlara başka bir isim söylerdim, çünkü birçok kekeme gibi kendi ismimi söylemekte zorlanırdım. İsimler kekemeler için hassas bir mevzu, çünkü onu eşanlamlı başla bir kelimeyle kullanamazsın ve bu üstünüzde baskı oluşturur. Bugün bile hâlâ çok yorgunsam veya baskı altındaysam, bazı kelimeler beni zorlar. Tanımadığım birini telefonla aradığımda kendimi zihinsel olarak hazırlamam gerekiyor. ‘Kim arıyor’ sorusu ve ‘Emily Blunt’ cevabı arasında genelde uzun bir sessizlik olur.”

Güzel yıldız çok sevdiği eşi ve iki çocuğuyla halen Los Angeles’ta yaşıyor.

Duygusal yoksunluğun sonucu

Dedikodu ve samimiyetsizlik *neden rahatsız edicidir?*

Ya da bu soruyu şöyle sorabiliriz: Dedikodu ve samimiyetsizlik kimler için daha çok rahatsız edicidir ve neden? **Bazılarımız hakkımızda dedikodular olduğunu veya olabileceğini bilip etkilenmezken,** neden bazılarımız için bu durum aşırı sıkıntıya neden olabiliyor? İzmir'de üniversitede okurken, bir yandan da hobim olan müzisyenlik yapıyordum. Çaldığımız mekânların başında gelen Mavi Bar'da sahne aldığımız bir akşam, barın alt katındaki mutfağın bir köşesinde diğer müzisyen arkadaşlarla bir konuyu tartışıyorduk. Bizim müzik grubundaki bir ya da iki kişi başka bir gruptaki kişilerle sorun yaşıyordu. Nedeni ise diğer kişilerin bizim grubumuzdaki bazı kişiler için söylediği sözlerdi. Kulaktan kulağa bu sözler ilgili kişilerin kulağına kadar gelmişti. Tartışmanın bir yerinde ağzımdan şöyle bir soru çıkıverdi: "Arkadaşlar, haklısınız ama **aramızda hakkında dedikodusunu yapmadığımız bir kişi var mı?**" Hepimiz birbirimize baktık. Kısa bir sessizlik oldu. Ardından gülümsemeye başladık. Altı-yedi yıldır aynı topluluk içindeydik. Kendi grubumuzdaki kişiler de dahil arkasından laf etmediğimiz ya da hakkımızda konuştuğunu bilmediğimiz bir kişi bile yoktu. Buna rağmen bir aradaydık ve aynı ortamda eskisi gibi arkadaşlığımız ve ortaklığımız devam ediyordu.

Panik bozukluğu olan bir kişi için, önemsiz bir bedensel belirti bile yaklaşmakta olan korkunç bir hastalığın belirtisi olarak yorumlanır. Örneğin, derisinde küçük bir kızarıklık gören kişi, bunu bir deri kanserinin belirtisi olarak yorumlayabilir ve çok büyük bir korku yaşar. Bu tür bir rahatsızlığı olmayan kişiler için bu o kadar sıkıntı yaratmaz. Eğer devam ederse, uygun bir zamanda bir doktora göstermek üzere dikkatimizi hayatımızın diğer alanlarına verebiliriz. Panik bozukluğu olan kişiler ise o belirti hakkında internetten tonlarca bilgi toplamadan, ilk fırsatta doktorlarla görüşüp sayısız tetkikler yaptırmadan kendilerini rahatlatamazlar. Hatta bunları yapsalar da içleri rahatlamaz. Çünkü tehlikelere karşı dayanıksız olduklarına ilişkin derin inanışları vardır. Şema terapide, bu tür inançların olduğu düşünme ve duygulanma kalıplarına "dayanıksızlık şeması" adını veriyoruz. Duygusal yoksunluk denen bir başka şemada ise diğer insanlarla ve yakın kişilerle sıcak ilişki kurulamayacağına dair inançlar bulunur. **Onlar için diğer insanlar bencildir ve ayrıca bir başkası için özel olamayacaktır.** Derisinde kızarıklık gören panik bozukluğu olan bir kişi gibi, duygusal yoksunluk şemasına sahip olan kişiler samimiyetsizlik, mesafelilik veya dedikodu yapılması gibi durumlarda aşırı sıkıntı duyarlar. İlişki konusunda kriterleri çok yüksektir. Bu nedenle, ufak tefek içtenliksizlerin, arkadan konuşmaların varlığında bile yoğun sıkıntı yaşayıp bu kişi veya kişilerle ilişkilerini sınırlar veya koparırlar. Sonuç, şemaya adını veren durumdur: Yakın ve sıcak duygular yaşamaktan yoksun kalmak.

Ağır durumlarda terapi kaçınılmazdır. Ancak daha hafif durumlarda, **"gerçek ilişki" için belirlenmiş standartları düşürerek dedikodunun varlığını kabullenmek,** diğerlerinin her zaman duygusal anlamda yakın olmaları beklentisini kırmak, riskleri göze alarak diğerlerine karşı içten olmak, samimiyetsiz ve mesafeli ortamlara direnci artırmak faydalı olacaktır. Sağlıklı toplumsal veya kişisel ilişkilerde, herkesin her zaman tutarlı olmasına gerek yoktur.

ALP KARAOSMANOĞLU

Psikiyatr, şema terapisti. "Eyvah! Kötü Bir Şey Olacak" kitabının yazarı.

Fotoğrafın hikâyesi

Sinema tarihinin önemli yönetmenleri arasında yer alan sanatçı Sergey Parajanov'un farklı sanat dallarındaki üretimlerini bir araya getiren "Parajanov-Sarkis ile" sergisi 13 Aralık'ta Pera Müzesi'nde açılıyor. Tasarımını Bülent Erkmen'in üstlendiği ve yönetmenin filmlerinden sahnelerle kurguladığı sergi, Parajanov'un hayal dünyasını bir bütün olarak sunuyor. Sergide, kolajlardan film sahnesi taslaklarına, kostümlerden desenlere, resimlere, mozaiklere, objelere ve fotoğraflara uzanan pek çok eser yer alıyor. Aynı zamanda sergide, sanatçı Sarkis'in yönetmene dair ürettiği işlere de yer veriliyor.
peramuseum.org.tr

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

Psiko-bakış

EŞ SEÇİMİ

Nasıl tiplerden hoşlanırsınız?

Araştırmalara göre, bir yılan veya tavşanın yanında bulunmak, eş seçimimizi etkiliyor. Birçoğumuz bir "tipimiz" olduğuna ve o kişide belli başlı özellikler aradığımıza inanırız. Ama bilim, çevremizdeki koşulların eş seçimimizi etkilediğini gösteriyor. Michigan'daki Oakland Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, katılımcılar içinde bir tavşan, bir de piton yılanının bulunduğu iki farklı odaya alındı. Deney sonunda iki grubun da feromon hormon seviyesi incelendi: Piton yılanıyla aynı odada bulunan kadınlar, normalde beğendiklerinden daha kaslı ve yağ oranı düşük

erkekleri beğenirken; erkekler de daha erkeksi ve maskülen özellikleri olan kadınları beğendiler. Bunun sebebi açık: Bir tehlike veya tehdit altındayken, fiziksel olarak daha kaslı bir partnerin bizi daha iyi koruyacağını düşünürüz. Bununla birlikte yılanla aynı odada bulunan kadınlar kendilerini normalden daha seksi hissetmişler. Siz yine de, eve hayvan alırken tercihinizi tavşandan yana kullanın! *Kaynak: Psychology Today*

SOSYAL MEDYA

Depresyona karşı

Journals of Gerontology dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, yaşlılardaki sosyal medya kullanımı, ağrı ve depresyon arasındaki ilişkiyi zayıflatmaya yardımcı olabiliyor. Araştırmaya 67 yaş üstü üç bin beş yüz kişi katıldı. Bunların yüzde 54'ü son bir aydır çeşitli ağrılar yaşadıklarını dile getirdiler. Fakat ağrıları olan kişiler arasında sosyal medya kullananların depresyon oranı daha düşüktü. Sosyal medya kullanan katılımcılarda depresyon oranı yüzde altıyken, kullanmayanlarda yüzde 15'ti. Uzmanlar bunu, ağrıları yüzünden sosyal aktivitelerini sınırlamak zorunda kalan yaşlıların sosyal medya vasıtasıyla aile fertleriyle haberleşip aradaki açığı kapatabilmelerine bağlıyor.

Kaynak: reuters.com

OLUMLU BAKIŞ

Sarılmanın gücü

Kötü bir gün mü geçiriyorsunuz? Her şey üst üste mi geliyor? Sarılın gitsin! Carnegie Mellon Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, sosyal bir ortamda bir yakınımıza dokunmak bile üzüntümüzü hafifletiyor. Araştırmaya katılan kişilerin günlük aktiviteleri, fiziksel etkileşimleri, hissettikleri ve gün içinde kaç kişiye sarıldıkları gözlemlendi. Sonuçlara göre, gün içinde sevdiklerine sarılan kişiler, günlük hayatlarında daha az sorunla karşılaşırken, daha az sarılan kişiler günlük hayatta birçok çatışma yaşıyor. Diğer bir deyişle, düzenli olarak sarılan kişilerin stres seviyeleri düştüğü için olaylara olumsuz bakışı da azalıyor.

Derleyen: Pınar Fourreau

“Çocuğum **dövme** yaptırmak istiyor”

Yaptıracağı dövmeyle farklılığını ve kimliğini ortaya koymak isteyen ergene ebeveyn nasıl yaklaşmalı?

Oğlunuz omzunda bir kertenkele hayal ediyor, kızınız ise beline yunuslar yaptırmak istiyor. Günümüzde dövme marjinal olmaktan çıktı ve giderek daha fazla genci cezbediyor. Eğer kızınız dövme yaptırmak için sizin izninizi isterse, değer yargılarınızdan kaçınmaya özen gösterin. Öncelikle neden yaptırmak istediğini sorgulayın: Bedeninin dövmeyle daha güzel olacağını mı düşünüyor? Bir arkadaşını veya ünlü birini mi taklit etmek istiyor? **Onu dikkatle dinleyin ve onay hakkınızı 18 yaşına kadar saklayın.** Zira piercing’in aksine dövmeden kurtulmak kolay değildir. 40 yaşına geldiğinde, ergenlik döneminde naifçe yaptırdığı Hello Kitty dövmesinden pişman olabilir. Reşit olduğunda, daha olgun olacağını farz edersek, bedenini kendi zevkine göre süsleyebilir, ancak o zamana kadar sorumlu sizsiniz. “Ergenler dövme yaptırarak gelişen bedenleri üzerinde farkında olmadan kontrol sahibi olmak isterler” diye açıklıyor pedopsikiyatr Xavier Pommereau. “Derilerinde iz bırakarak, ailelerinden gelen özelliklerini, farklılıklarını ve kimliklerini ortaya koyarlar.” Dış dünya ile iç dünya arasındaki bir sınır olan deri, diğerlerine ne olduğumuzu ve ne olmayı arzuladığımızı anlatır. Motif seçimi asla önemsiz değildir; kelebek özgürlüğü temsil eder, Yeni Zelanda yerlilerinin kabile motifleri ise ezilmiş medeniyetleri çağrıştırır, tıpkı aile içinde kendilerini hissettikleri gibi. Toplumca kabul edilen bir büyüme ritüeli olmadığı için bedene resmedilen dövme, büyüme ritüeli yerine geçer.

Dövme yapan merkezlerin yarı cerrahi ve yarı ezoterik ortamının yanı sıra bu işlemin acılı olması, bunun bir büyüme ritüeli haline gelmesine katkıda bulunur. Eğer dövmeye izin verildiyse, dövmeyi yapan kişinin mahareti ve hijyen kurallarına uygunluğu enfeksiyon oluşmaması için kontrol edilmelidir. Ayrıca pişman olunan bir dövme yaptırıldıysa, lazerle mümkün olduğunca silme işlemi de yapılıyor. Ancak bir dermatoloğa danışmadan bu işlemin yaptırılmamasını öneririz.

Sayılarla

%38

Geçen yıl, evliliğin ilk beş senesi içinde boşanmayla sonuçlanan evliliklerin oranı.

%92

GENEL OLARAK MUTLU OLDUKLARINI SÖYLEYEN KADINLARIN ORANI.

Erkeklerin ise sadece yüzde 72'si aynı şekilde hissediyor. Hem kadınlar hem de erkekler, arkadaşlık, aile ve sevginin mutlu olmalarında rol oynadığı konusunda hemfikirler.

%66

Türkiye'de yıllık izinlerinin tamamını kullanabilmek için çok stresli ve meşgul olduğunu söyleyen genç yetişkinlerin oranı. Araştırma katılımcılarının yüzde 35'i iznin ardından ofise döndüklerinde, işe hiç ara vermemiş gibi hissettiklerini belirtiyor.

%48,7

İNTERNET KULLANIMINI YASAKLAYARAK ÇOCUKLARINI CEZALANDIRAN EBEVEYNLERİN ORANI.

15 dk.

Natüralist Sir David Attenborough, günde sadece 15 dakika doğal hayatı izlemenin, günlük streslerden arınmamızı ve daha iyi hissetmemizi sağladığını söylüyor.

9

Türkiye, Facebook bazında 43 milyon üyesiyle dünya genelinde dokuzuncu sıraya yerleşti.

%60

İlk buluşmada hesabı kendi ödemeyi tercih eden kadınların oranı.

%74

SABAHLARI UYANABİLMEK İÇİN ALARM KURANLARIN ORANI.

BU UYKUCULARIN YÜZDE DOKUZU UYANMAKTA YİNE DE ZORLANDIKLARINI VE ALARMI BEŞ KEREDEN FAZLA ERTELEDİKLERİNİ SÖYLÜYOR.

Yazı: **Şenol Ayla**

Sanatsal ifade

Öfkem, **sınırlarım**

Kendim için öfkelenmeyi başarabiliyor muyum?

Yine aynı şey oluyor. Söylesem mi, söylemesem mi diye biraz daha tarttıktan sonra, söylememeye karar verip susuyorum. Çok kızgınım, biraz sakinleşince söylemek en iyisi diye düşünüyorum. Ama sakinleşene kadar geçen süre içinde öfkem yok olup gidiyor, hiç konuşmamaya karar veriyorum. **Öfkelenmemeyi başardığım için kendimle gurur duyuyorum.** Oysa o durumda öfkelenmekte haklıyım ve haklı olduğum o sebep, aynı yerde duruyor. Ya öfkem, o sahiden yok olup gidiyor mu?

"Öfke, haksızlığa direnmek için yararlı, hatta vazgeçilmez bir araç" diyor yazar Ursula Le Guin ve 1960'lardaki kadın hakları hareketinden şöyle söz ediyor: "Öfkeden yola çıkarak önemli bir adım attık, öfkemizi övdük ve bir meziyet olarak besledik, 'öfkeli'yi oynamayı öğrendik. Aşağılama, incinme ve suistimallere sabırla dayanmaları gerektiğine inanan kadınlara, öfkeli olabilmek için her türlü sebeplerinin bulunduğunu anlatmaya çalışıyorduk. Adaletsizliği, kadınların maruz kaldıkları sistematik kötü muameleyi hissedip görmeleri için insanları uyandırmaya çalışıyorduk, hem kendileri hem de başkaları adına öfkelenmelerini ve karşı çıkmalarını sağlamaya çalışıyorduk. Dışa vurulabilen öfke, adaletsizliğe karşı iyi bir cevaptır."

Öfke, algılanan kışkırtma, acıtma, incitme ya da tehdide karşı verilen rahatsız edici bir yanıt olarak tanımlanıyor. Kişinin kendi sınırlarının ihlal edildiği ya da edileceğini hissettiği zaman yaşadığı bir duygu. **Kadın-erkek, herkes için vazgeçilmez bir araç.** Peki ama sınırlarım ihlal edildiğinde de ses çıkarmayıp öfkemi bastırırsam, karşımdaki sınırıma dayandığını bilebiliyor mu? Çizemediğim sınırlarım var olmaya devam edebilecek mi? **Kendim için öfkelenmeyi başarabiliyor muyum,** yoksa her durumda öfkelenmemenin meziyet olduğunu mu sanıyorum? Bastırdığım öfkem, içimde neye dönüşecek? Sonra bir gün, yine aynı şey oluyor. Aynı insanla aynı şeyi yeniden yaşıyorum. Kendi öfkemi görmekten duyduğum korkuyu bastırıyor, öfkelendiğimi gösteriyorum. Zor oluyor, ama oluyor. "Sınırım burası işte" diyorum. Öfkemi çıkarttığım için kendimi iyi hissediyorum. "Öfke delice koşan bir ata benzer, durmadan kendi kendisini yorar" diyen Shakespeare'e, "Fakat içimde durması da bir o kadar yorucu William Bey" diye cevap veriyorum, "üstelik ben sınırlarımı seviyorum". O beni anladı, biliyorum.

ISTOCK

İlham veren cümle *Sevinç Erbulak*

“Hepimiz aynı çöplüğün içindeyiz, sadece bazılarımız yıldızlara bakıyor”

Oscar Wilde*

“Onun yakasındaki günebakanlarla tanıştığımda kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum artık. Ufaktım ama. Konuşmacı olarak gittiği her yerde ceketinin cebinde mutlaka bir günebakan çiçeği olurmuş. En sevdiğim çiçektir.

Sanırım okulda Sumru Dinçel’den duymuştum, Oscar Wilde adını ilk olarak.

Sonra yazdıklarını okuyup anlamadığımı hatırlıyorum.

Önce anlamadan âşık oldum ki, gerçek aşk herhalde böyle bir şey olmalı.

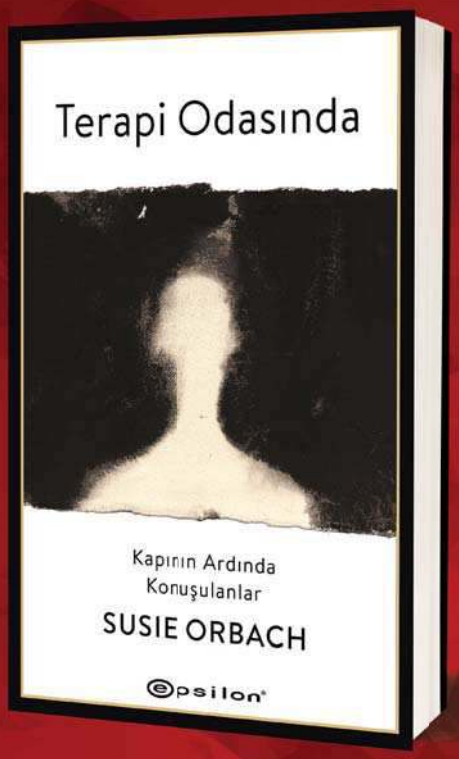
Sonra yavaş yavaş anlamaya başladım. Hem onu hem dünyanın kocaman bir çöplük olduğunu.

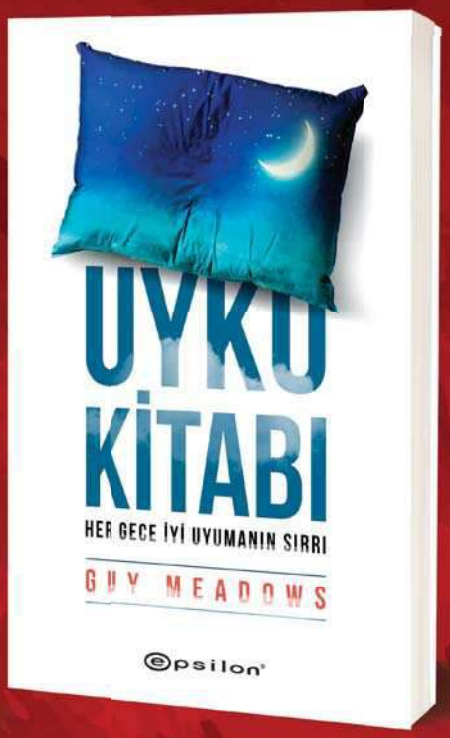
Hepimiz içindeyiz, ne yaparsak yapalım, gidebileceğimiz daha vicdanlı bir yer yok; aynı çöplüğün içindeyiz.

Sadece bazılarımız Wilde’ım gibi kafasını kaldırıp gökyüzüne bakıyor. Kimileri buna cesaret diyor, Wilde duysa kahkahalarla gülerdi bence. Bu sadece, her yerin çöplük olduğunu anlayınca gözlerimizin zevkini değiştirme isteğimiz... Yerlerde çöpler, gökyüzünde Wilde’ın yıldızları var. Ben de onları seyrediyorum. Mümkün olduğunca ‘göğe bakalım’.”

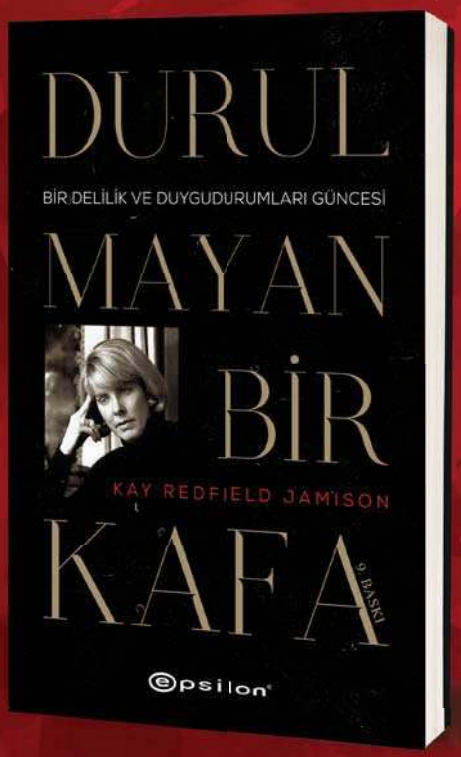
Sevinç Erbulak, oyuncu ve yazar. “ArtıkAranmayanlar Gezegeni” adlı kitabı kısa bir süre önce yayımlandı.

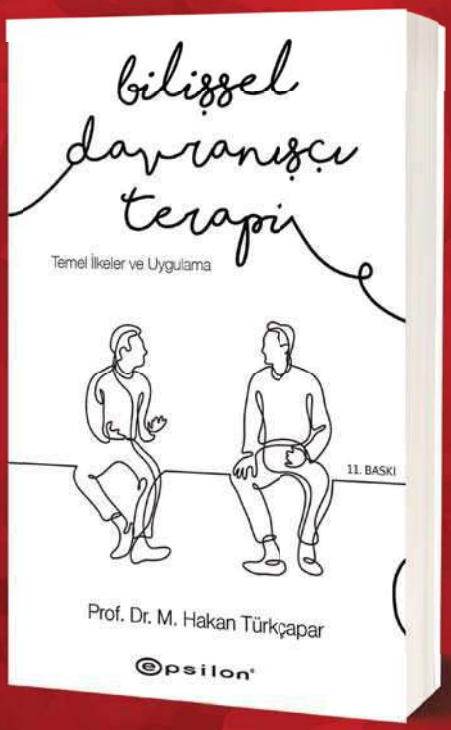
***Oscar Wilde,** İrlandalı yazar. “Dorian Gray’in Portresi” adlı romanıyla 19. yüzyıl edebiyatının önemli isimlerinden olan Oscar Wilde, 46 yıllık hayatı boyunca pek çok unutulmaz esere imza attı.





Konularında uzman
doktor ve terapistlerin kalemlerinden...





/epsilonyayinevi

Epsilon®

www.epsilonyayinevi.com

KLASİKLERE YENİ YORUM

Çağdaş fotoğrafçıların gözünden klasikler

Fyodor Dostoyevski'nin **"Karamazov Kardeşler"**inden Jane Austen'ın **"Emma"**sına, Charles Dickens'ın **"Büyük Umutları"**ndan Tolstoy'un **"Savaş ve Barış"**ına... Dünya klasiklerinin başyapıtları arasında yer alan 20 kitap, Can Yayınları tarafından yeni bir seri haline getirildi. Kitap koleksiyonerlerinin ilgisini çekeceğini düşündüğümüz seride, **Can Klasikleri arasından seçilmiş 20 kitap, Türkiye'den 20 çağdaş fotoğraf sanatçısıyla eşleştirildi.** Silva Bingaz, Okan Bayülgen ve Yusuf Sevinçli'nin de fotoğraflarıyla yer aldığı bu seride, fotoğrafçılar klasik eserleri yorumladı ve kitapların kapaklarında da bu fotoğraflar kullanıldı. Klasik metinlerin hiçbir zaman eskimeyeceğini ve günümüz sanatçılarına esin kaynağı olabileceğini gösteren bu benzersiz çalışma, hem klasikleri yeni keşfedenler hem de kitap koleksiyonerleri için kaçırılmaması gereken türde.

UMUT HEP VAR

Elimde Viyoletler/Beklenen Sevgili

Türk edebiyatının usta yazarlarından Selim İleri'nin yeni kitabı **"Elimde Viyoletler/Beklenen Sevgili"**, maziye asla dönülemeyeceğini bilen, hatıraların canını fena halde yakmasına aldırış etmeyen ve umudunu asla kaybetmeyen emekliliği yaklaşmış bir devlet memurunun yazdığı mektuplar üstünden **bireyin zengin iç dünyasını yansıtıyor.** *Selim İleri, Everest Yayınları, 230 s.*

GÜZEL AMA ZAHMETLİ

Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine

Birine hediye vermek için illa doğum günü ya da yeni yıl gibi özel bir günü beklemek gerekmez. Wilhelm Schmid, **"Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine"** kitabında hediyelerin gündelik hayatımızda ne kadar önemli bir yeri olduğunu gösteriyor. Yazar, hediye seçiminde özenli ve ölçülü olmanın gerektiğinin altını çizerken, farklı durumlar için uygun hediyeyi bulma konusunda da tüyolar veriyor.
Wilhelm Schmid, İletişim Yayınları, 72 s.

ADANMIŞ BİR HAYAT

Kuş Evi

"Kuş Evi", kuşların yoldaşlığını insanlarınkine tercih eden Gwendolen Howard'ın gerçek yaşamöyküsünü konu ediyor. Varlıklı bir ailenin kızı olarak dünyaya gelen Howard, büyüdükçe kendine biçilen rolleri reddeder ve gözlerden uzak küçük bir kasabaya yerleşir. Kuşları doğal ortamlarında gözlemleme şansı bulan Howard, kuşlarla **güçlü bağlar kurar ve onlar hakkında hiç bilinmeyen bulguları keşfeder.** *Eva Meijer, Nebula Kitap, 248 s.*

OLUR DA OLUR

Sıradan Bir Gün

Sıradan bir günde yaşadıklarınız bazen size kişisel gelişim kitaplarında yazanlardan fazlasını öğretebilir. **Yekta Kopan**'ın merakla beklenen kitabı "Sıradan Bir Gün", takma isimle kişisel gelişim kitapları yazan Armağan Gündoğdu'nun hikâyesini anlatıyor. **Sahte kimlikler, yalanlar ve hesaplaşmalar üstüne** sürprizlerle dolu bir roman. *Yekta Kopan, Can Yayınları, 184 s.*

Yedi Gün Adası

Yoga eğitmeni İpek Darga, kişisel gelişime de katkı sağlayan romanı "Yedi Gün Adası"nı anlatıyor.

Okuyucuları yeni kitabınızda neler bekliyor?
Çoğu zaman değişimden korkarız, çünkü insan bilmediği şeylerden korkar. Başkalarını suçlayarak yaşamak, mucize bekleyerek hareketsiz durmak, yaşadığımız yerin en konforlu alan olduğunu düşünmek kolay. Değişim cesaret ister. Bir dokunuş, bir sözcük bazen büyük adımlar attırır. Bu kitap size cesaret, ilham ve belki de en çok ihtiyacınız olan umudu verecek.

Bu umudu nasıl veriyor?
Bazen olayları değiştirme gücümüzü unutuyoruz. Her şeyin bir nedeni olduğunu ve sonuçları değiştirmenin bir yolu olabileceğini göremiyoruz. Birilerinin ilham olması gerekiyor, cesarete ihtiyacımız oluyor. Kitabın kahramanı Zeyno, en büyük aşkını bulup içindeki gücü fark etti, değişim ve dönüşümün yolunu buldu. O yapabiliyorsa, biz de yaparız! Çünkü Zeyno sensin. Bence herkesin içinde özgürleşeceği, yeteneklerini keşfedeceği ve kendini bulacağı bir adası var. Kabullenmeyi bilerek, yaratıcılığımıza güvenerek, kendi adamıza ulaşacağımıza inanmakla devam edebiliriz.

Kitabı bir romandan ziyade kişisel gelişim kitabı olarak okumak mümkün mü?
Evet, çünkü içinde fark etmeden aldığınız birçok mesaj bulunuyor. Bedenimizdeki enerji alanları ve bu alanların temsil edildiği duygular var. Kitabın ikinci yarısında ise bu gölge ya da negatif dediğimiz duyguların pozitife transformasyonu var. Her bölüm başka bir duyguyu ve dönüşümü anlatıyor ki ben bölüm yerine çakra olarak ayırdım. Herkes kendinden bir şey bulacak veya bir değişim, dönüşüm enerjisi yaşayacak.
İpek Darga, Destek Yayınları, 192 s.

Bibliyoterapi

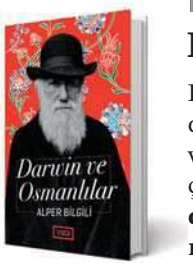
BEATLES SEVERLERE

Alman Sevgili

Çizgi romanları seviyor ve üstüne bir de müzik dolu bir nostalji yaşamak istiyorsanız, **"Alman Sevgili"** kütüphanenizdeki en sevdiğiniz yere ilişecek türde. 1960'lı yılların Almanya'sında geçen hikâye, Beatles'ın başlangıç dönemini pek de bilinmeyen bir bakış açısıyla ele alırken melankolik anlarıyla da dikkat çeken bir eser.
Arne Bellstorf, İletişim Yayınları, 208 s.

İDEOLOJİNİN ETKİSİ

Darwin ve Osmanlılar



Darwin'in evrim teorisi, Darwin henüz hayattayken dahi, siyaset, uluslararası ilişkiler, ekonomi, felsefe ve dinle ilişkilendirilerek tartışıldı. Birbirinden çok farklı ideolojiler, **Darwinizm'in kendilerini desteklediğini iddia etti ve böylece meşruiyetlerini artırmaya çalıştı.** "Darwin ve Osmanlılar", bu çabayı incelerken, bilimsel bir teorinin ideolojik ve metafizik amaçlarla nasıl istismar edildiğini örneklendiriyor.
Alper Bilgili, Vadi Yayınları, 187 s.

DİŞİL VE ERİL DENGESİ

Kadınlığına Sahip Çık

"Kadınlığına Sahip Çık"ta, modern dünyanın erilleştirdiği kadınlıktan, dişil ve özgün kadınlığa dönüşüm yolculuğu anlatılıyor. İş ve özel yaşamda mutluluk için **dişil ve eril enerji dengesinin önemine dikkat çeken kitap**, gerçek hayatın içinde, erilleşmeden, kadın gibi kadın olabilmek adına beden, zihin ve ruh dengesini tüm boyutlarıyla ele alıyor.
Nil Keskin Keleş, Hümanist Kitap, 208 s.

SINIRLARI ZORLAMAK

Tavan

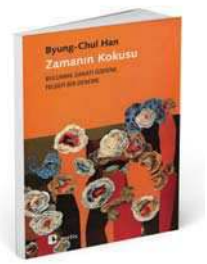
Rober Haddeciyan'ın başyapıtı olarak kabul edilen "Tavan", yatalak kalmış bir adamın dünyasına davet ediyor okuru. Hastanede tavanı izlerken girişilen hayat muhasebesinin zaman ve mekân algısını nasıl yeni baştan şekillendirdiğine şahit olacağınız kitapta, serbest çağrışım ve bilinç akışı tekniğine başvuruluyor. Yazar, **sınırlı gibi görünen bir dünyanın ardında yatan uçsuz bucaksız bir âlemin kapılarını açarken,** bireyin inşasını da keskin bir analize tabi tutuyor.

Rober Haddeciyan, Aras Yayıncılık, 208 s.

HIZLA AKIP GİDEN

Zamanın Kokusu

Günümüzde zaman, içinde kaybolup gittiğimiz, dönüp durduğumuz, yetişemediğimiz, tutamadığımız, hissedemediğimiz bir şeye dönüştü. **Gittikçe bizden uzaklaşan, farkında olmadığımız anlar, deneyime yer vermeyen yaşanmışlıklar,** sanki dâhil değilmişiz de hayatımız akıp gidiyormuş hissi veren bir zaman durumu bu. İşte tam da bu konuyu ele alan **Byung-Chul Han** kitabında, zamanın bozulmasını ve bundan kaynaklı olarak varlığın içerisinde bulunduğu krizi konu ediyor.



Byung-Chul Han, Metis Kitap, 136 s.

ANLAMLI BİR YAŞAM İÇİN

Minimalizm-Geriye Kalan Her Şey

Genç bir adamın her şeyden vazgeçmeye karar vererek daha incelikli bir şekilde yaşamaya başladığı zaman neler olacağına dair dokunaklı ve bir o kadar da şaşırtıcı bir hikâye karşınızda. Kitapta, iki eski kurumsal yönetici olan **Joshua Fields Millburn** ve onun yakın dostu **Ryan Nicodemus**'un daha az şeyle anlamlı bir yaşam sürmek için cazip maaşlarını ve sahipliklerle bezeli hayat şekillerini bırakıp tüketimi sınırlandırarak kontrolü tekrar ele alma deneyimlerine yer veriliyor.

Joshua Fields Millburn, Ryan Nicodemus, Eksik Parça Yayınevi, 248 s.

Günümüz hikâyeleri

“Manves City” ve “Sürüklenme” adındaki iki romanıyla uzun süren sessizliğini sonlandıran Latife Tekin ile üretim sürecini konuştuk.

Dokuz yılın ardından iki romanla karşımızdasınız. Dönüp bakınca bu süreçte ülkemizde ve dünyada birçok değişim oldu. İki kitabınız da bu değişimlerin sonuçlarıyla okuyucuyu yüzleştiriyor gibi. Araya bu kadar zaman girmesinin nedeni bütün bu değişimi süzgecinizden geçirmek için zamana ihtiyaç duymanız mıydı?

Şöyle ya da böyle yaşamışızdır ya, zaman hem derdiyle gelir hem de çaresiyle. İlk çare onu anlamak. Onun bize dayattığı zihniyeti sorgulamak. O bizim üzerimizde deneyimler kendini zaten, kendi zihniyle örgütlemek ister zihnimizi, ruhumuza hükmeder. “Ne yapalım zaman böyle” denir; ne çok duymuşuzdur bu sözü, değil mi? Oysa zaman, çoğunlukla kendi çocuklarını yer. Bugün olduğu gibi. Sizin de dediğiniz gibi, ülkemizde ve dünyada çok hızlı bir değişim yaşanıyor; evet ama bu değişim ne yönde? Ne oluyor, görüyoruz. Dünyanın derisi yüzülüyor. Doğanın ışığı yaşayanların üzerinden hızla çekilmeye başladı; canlı varlıklar plastikleşmeye, ormanlar betonlaşmaya, göller kurumaya, akarsular zehirlenmeye, canlar solmaya doğru sürükleniyor. Bütün bunlar neden; bunların insana neler yaşattığını düşünmek, deneyimlemek, gözlemlemekle geçti bu süre. Sonunda yazmadan edemezdim.

“Manves City” ve “Sürüklenme” konuları açısından kardeş gibiler. İki kitabı aynı anda yazma süreci nasıl gerçekleşti? Ya da biri diğerine ilham kaynağı mı oldu?

Evet, bu kez ikiz oldu; çift yumurta ikizi gibiler. Biri öbürünün ilham kaynağı, aynası, yüzleşmesi. Aslında temel imge sürüklenme ikisinde de. Ama her bireyin, her sınıfın, her zümrenin sürüklenişi farklı farklı. Benim yazma, çalışma sürecim hemen her kitapta benziyor birbirine. “İlk cümle tanrıdan, gerisi sana kalmış” diyordu ya Valéry, benim için tam da böyle.

Yoksulluk, eserlerinizde sıklıkla ele aldığınız kavramlardan biri. Toplum olarak geçirdiğimiz değişimi düşününce, yoksulluğun bu yeni halini siz nasıl tanımlıyorsunuz?

Yoksulluk yazarlığımın ana teması, bu doğru. Yoksulluk halleri mevsimler gibi, döngüsel bir değişim içinde. İstatistiklere bile girmeyen, giremeyen yoksullar var bir de. Bir görünmezlik perdesinin ardında yaşıyor gibiler. Çünkü artık insanlar dünyayı görsel araçlarla biliyor, görüyor; yani gösterileni görüyor. Bu haliyle büyük bir kesimin gözleri “ekrangöz” olmuş adeta. Televizyon kanallarına bakarsanız, burası İsveç, Norveç gibi bir refah ülkesi. Ama gerçeğe birazcık merak duyan birinin buna inanması olanaksız. İşsizlik rakamlarının büyüdüğünü, açlık, yoksulluk endekslerinin çıta yükselttiğini duyarız ama bunun toplumsal yaşamda ne anlama geldiğini ancak kendi durumumuzdan biliriz. Bunlar yalnızca rakamlar değildir oysa, koca koca hayatların rakama indirgenmiş göstergeleridir. Rakamlardan farklı bir yaşantıdır yoksulluk. İşte bu iki romanda da yoksulluğun yoksullarca nasıl yaşandığını, çalışma yaşamının nasıl bir kölelik biçimine dönüştüğünü yazmayı denedim.

Bu işte bir ya olabilir mi?

ISTOCK

lnızlık

Günümüzde insanların büyük çoğunluğu, ilişkileri, arkadaşları, çocukları ve iş hayatları olmasına rağmen kendilerini yalnız hissediyor. Bu içsel yalnızlığın nedenini gelin beraber keşfedelim.

Derleyen: Ekin Nazlı

Boşluk hissi, elle tutulur bir neden olmadığı halde içimizi sıkan bir hüzün dalgası... Etrafımızdakiler sohbet eder, güler, onları duyuyormuşuz gibidir ama neşelerini paylaşmamız imkânsızdır. İlgi alanları bizimkinden çok farklıymış gibi gelir, anlaşılmadığımızı hissederiz, sanki bizi onlardan ayrı tutan camdan bir bölme vardır aramızda. Aynı anda hem benzerizdir hem farklıyızdır, hem uzağızdır hem yakınızdır. Bu, yalnızlık hissinin bir çelişkisidir. Bu hissi yakınlarımızla birlikteyken o kadar hissetmeyiz. Ancak bizi onlardan ayıran mesafeyi hissettiğimiz an, >>

>> anonim bir kalabalığın tam ortasında kıskıvrak yakalanırız. Bu ağırlıklı olarak, ne söyleyeceğini bilemeyen veya hayattaki amaçları birbirinden uzaklaşan çiftlerde görülebilir. Aynı zamanda, kendimizi ailemizden farklı görüyorsak, onlarla aynı değerleri paylaşmıyorsak, ailenin kara koyunuysak, bu hissi aile yemeklerinde de yaşayabiliriz. Bağlar eğer anlamları varsa bizi besler. Aksi takdirde, içsel boşluğumuzu doldurmadan bizi hapsederler.

Kişisel algı

Bazı kişilerin dünyayla bağlantısı kesilmiş gibidir ama bundan dolayı acı çekmezler. 2016 yılında yapılan bir araştırma, gerçek yalnızlıkla kişinin yaşadığı yalnızlık izlenimi arasında doğrudan bir ilişki olmadığını kanıtladı. Yalnız olduğunu düşünen insanların yarıdan fazlası aslında yalnız değil. Sosyal nörobilimin öncülerinden John Cacioppo, bu gizem üstüne uzun yıllar çalıştı. Yaptığı araştırmalara göre, öznel yalnızlık duygusu yaşayanlarda üç kişilik özelliği bulunuyor: Yoğun bir takdir ihtiyacı ve onay görme, normların dışında kalma korkusu ve son olarak, boşluk dönemlerinde rahatlatıcı düşünce ve aktivitelere tutunamama. Ayrıca, az gülerek, agresif hareketler sergileyerek ve alıngan davranarak diğerlerini kendilerinden farkında olmadan uzaklaştırıyorlar. Kişi çevresiyle birleşmesi gerektiği halde tersini yapıyor.

Kronik veya bizi devre dışı bırakan hastalıklar, hayattan alacağımız zevkten ve hayatın eğlencelerinden mahrum kalmamıza neden olurlar. Acı verici, kötü duyguları artırırlar. Ölümler, ayrılıklar bu durumu pekiştirir. Hayatın bazı dönemlerinde, örneğin vücudun birçok değişime uğradığı, karmaşıklığın ortaya çıktığı ergenlik döneminde ya da yetişkin yaşların başlangıcında bir başkasıyla birleşme ile ondan uzak kalma arasında kalırız. Yaşlılıkta ise, beklendiği üzere, gündelik hayat gitgide daha da dengesiz bir izlenim bırakmaya başlar bizde, çünkü birçok arkadaşımızı kaybetmeye başlarız. Yalnızlığa dair düşüncemiz onu hissetme biçimimizle de alakalıdır. Yalnızlık bizi ne kadar korkutursa, onun kaçınılmaz görünüşlerini o kadar kötü yaşarız. Toplumumuzdaki yalnızlık algısı asosyallik, bencillik,

Toplumumuzdaki yalnızlık algısı asosyallik, bencillik ve başarısızlık üzerinedir.

KENDİNİZLE YENİDEN BAĞLANTI KURUN

Bazıları yalnızlığına kendi hayatları kadar değer biçerler ve hatta kendilerini yoksunluğun ısırığına maruz bırakırlar.

Bu, utanmayla ilgili bir durumdur. Bu kişilerin biraz sosyal hayat fobisi vardır. Filozof Arthur Schopenhauer, aşkın sadece bir illüzyon olduğunu söyler. "Yalnız olduğumuz zamanki kadar kendimiz olamayız. Yalnızlığı sevmeyen özgürlüğü sevmez. Kendi benliğinin değerinde yalnızlığı besler, ondan kaçar veya onu destekleriz."

Yazar Maurice Blanchot bizlere, kendimize özel bir günlük yazarak yalnızlık hissimizle iletişime geçmemiz için bir alıştırma öneriyor. "Yalnız olduğumda, yalnız değilim, kendime 'başkasının' formunda geri dönüyorum. Yalnız olduğumda orada 'başkası' oluyor." Yazarak iç dünyamıza, benliğimizin gizli kalmış kısmına bağlanıyoruz. Bu ifade Jacques Lacan'ın düşüncesiyle örtüşüyor. Ona göre yalnızlığın en iyi panzehiri bilinçdışımızla olan ilişkimizdir.

Ancak bir bilgelik dersi almamız gerekiyor ve bu ders Montaigne'den geliyor. Felsefi içebakışın mucidi olan Montaigne, insan ruhunun karmaşıklığını daha iyi kavrayabilmek için ruh hallerini araştırdı. Akut sonuçlanan ve elden ayaktan düşüren böbrek taşı gibi hastalık deneyimleri üzerine çalıştı. En yakın arkadaşını kaybetti. Başka bir deyişle, içsel yalnızlığını bir müttefikliğe çevirmeliydi. Montaigne, "Kendimize, yalnız bizim için bağımsız bir köşe ayırıp orada gerçek özgürlüğümüzü kurmalıyız" der. Bu arka planı izole olacağınız bir yer gibi değil, bilincinizin kendisiyle sohbet ettiği bir sığınak gibi düşünebilirsiniz. Aynı zamanda eğlenme ve oyalanma ihtiyacını gidermeyi öğrendiğimiz bir yer. Burası kendimizle iyi bir düzeyde var olabileceğimiz, egoist ve narsisist beğenilerimizin olmadığı bir yer. Burayı bize iyi gelecek şekilde düzenlemek bizim sorumluluğumuzda. Buranın sahibi ve tek sorumlusu biziz.

başarısızlık üzerinedir ve bunlar bizi yalnızlığa karşı ehlileştiren şeyler değiller.
Üstelik bu acıyı bastırmak pek de kolay değil. Tıbbi görüntüleme teknikleri bu durumun yalnızca psikolojik olmadığını gösteriyor; beynin fiziksel acı algısına ait bazı bölgeleri aktive oluyor. İşte bu sebeple hapishanelerdeki zor mahkûmlar tek kişilik hücre hapsine alınıyorlar. Bir kenara bırakılmak cezaların en büyüğüdür. Arkadaşlığa bazen hava almak kadar ihtiyacımız vardır.

İnsanın doğasında var

Hümanist Filozof Jacques Natanson'a göre yalnızlık duygusu nevrotik bir anormallik değil, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. "Diğerinin yokluğu ama aynı zamanda da varlığı, benim onunla ne dereceye kadar muhatap olduğumla ilgilidir. Eğer kalabalıkta kendimi yalnız hissediyorsam, bunun sebebi kendimi o bütünün bir parçası olarak görmememdir. Her canlı kendi deneyimini kendine özgü yaşar. Sadece aşk bize bu bireyselliği, ben ve diğeri arasındaki bu dermansız mesafeyi unutturur. Ancak iletişimle geçen mükemmel bir paylaşımın ardından yol tersine döndüğünde, yalnızlık hissi çok daha güçlü geri gelir." Oysa sadece ebedi aşktan beslenenler, bundan kaçabiliyormuş gibi görünürler. Ve her zaman olmasa da halen şüphe anlarıyla karşılaşmaları kaçınılmazdır. Psikanalist Joelle Picard, Freud'un da dediği gibi, çocukken gece karanlıkta hissettiğimiz o endişe duygusunun yalnızlık hissiyle alakalı olduğunu hatırlatıyor. Büyüdükçe bu birincil deneyim gölgeleniyor. Bunu önceleri bize güven veren, koruyucu ebeveynimizle, daha sonraları ise yalnız kalmayı öğrenerek ve kendi kaynaklarımızı geliştirerek yapıyoruz. Şunu fark ediyoruz ki ne zaman biri konuşmaya başlar, o zaman karanlık gider ve huzur geri gelir. Ancak, içimizdeki boşluk hissi kendimizi cesaretsiz hissettiğimizde ve varlığımızın anlamını sorguladığımızda bize kendini hatırlatır. Eşsiz varlıklar olarak hikâyemiz tamamen kişiseldir ve psikolojik alanlara sahiptir. Bu alanlara tek başımıza girdiğimizde, kendimizi bazen yalnız hissedebiliriz. Freud ve Romain Rolland mektuplarında yalnızlık hissinin "okyanus duygusunun" tam tersi olduğunu söylerler. Evrenle bir olduğumuz hissi bizi rahatlatır.

Bununla birlikte, bunu hep duyumsarsak hayatta kalabilir miyiz? Aslına bakılırsa, yalnızlık hissinin faydaları da var: Diğerine olan ihtiyacımızı bize anımsatıyor, türümüzün devamı için birlik içinde yaşamayı hatırlatıyor.

OKUMA ÖNERİSİ

"Yalnızlık Psikolojisi", Zehra Erol, Timaş Yayınları

Zorlu yöneticilerle nasıl başa çıkılır?

İş hayatında sınırlarınızı zorlayan, stres katsayınızı artıran ve hatta tükenmişlik sendromu yaşamanıza neden olan bir yöneticiyle mutlaka karşılaşmışsınızdır. En sık karşılaşılan beş zorlu yönetici profilini öğrenerek onlara karşı gardınızı alabilirsiniz.

Derleyen: Ekin Nazlı

Bu yönetici türlerinden en az birini tanıyorsunuzdur: Anlaşılması zor, gaddar, antipatik, hoşgörüsüz, stresli veya rahatsız edici. İlişkilerin gergin sonlandığı, üretken olmayan, eleştiri yağmuruna tutan, saldırgan, takdir etmeyen, aksi ve sürekli imkânsız taleplerde bulunan bir yönetici... Kısacası, zarar verici davranışları olan bir yöneticiden bahsediyoruz. Onun karşısında stres seviyemiz en yüksek noktaya çıkar. Birçoğumuz bu zorlu kişiliklerle mücadele ederken yorgun düşeriz. Yine de cesaretimizi kıran ve bizi demotive eden yöneticileri yönetebilmeyi öğrenmemiz mümkün. Daha da iyisi, zehirli davranışlarından kendimizi arındırabiliriz. "Yöneticimizi değiştiremeyiz ama farklı tepki göstermeyi öğrenebiliriz. Bu sayede stres yüzünden bunalmayı engelleyebilir, kendimizi daha iyi koruyabilir ve yavaş yavaş kişiliğini değil ama davranışını değiştirmeyi sağlayabiliriz" diyor koç, eğitmen ve yazar Chantal Vander Vorst. Öncelikle size zarar veren davranışı belirleyin ve bununla yüzleşin. Ardından da Vorst'un verdiği önerilerden faydalanın.

Despot yönetici

Özelliği: Acımasızdır. Domine etmeye, aşağılamaya, dengeyi bozmaya, korkutmaya, tahrik etmeye ve manipülasyona yatkındır.
Ona karşı ne hissederiz? Kaygı. Kime, neden, ne zaman denk geleceğini bilemeyiz.
Neler yapabilir? İstediğini elde etmek için pohpohlayıcı davranabilir. Diğerlerini suçlayabilmek için birini kurban ilan edebilir. Tehditkâr veya taciz edici olabilir. Örgütsel yapıdan kaynaklı zehirleyici özelliği daha kötü hale gelebilir. Bu durumdan ötürü bu tarz davranışlar sergiliyor olabilir.
Öneriler: Onunla iletişime geçtiğiniz zaman olabildiğince az şey söyleyin. "Evet, ama ben şöyle düşünüyorum", "Ben olsam şöyle yapardım" gibi onunla güç yarışına veya fikir tartışmasına gireceğiniz cümleler kurmayın. Dengeli, gerçekçi ve nötr olun: "Bu projeyi şu şekilde yöneteceğim", "İlk amacımız...", "Bütçemiz...", "Sorularınız var mı?" gibi. Her ne olursa olsun duygusal olarak istikrarlı kalmaya çalışın. Onun üzerinde etki bırakmaya çalışmayın. Kibar ve onaylayıcı olun. Gerekli şeyleri yazılı olarak verin.

İmkânsız görevler peşindeki yönetici

Özelliği: Kafası karışıktır. Hareketleri örgütsel işlev bozukluğuna neden olur. Kaos yaratan biridir.
Ona karşı ne hissederiz? Haksızlığa uğramış ve sabote edilmiş hissederiz. Bize güvenmediği izlenimine kapılırız.
Neler yapabilir? Görevler, sorumluluklar ve karar verme gücü net olarak tanımlanmamıştır. Bu tarz bir yöneticinin ne beklediğini bilebilmek zordur. Bir görevle ilgili >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE

>> karar verme gücünü sık sık başka bir çalışanın omuzlarına yükler ve bu çalışan aynı anda birçok cepheden sorumlu olur.
Öneriler: Görev tanımınızın yapılmasını beklemeyin, kendiniz belirleyin ve bunu çevrenizle paylaşın. Yazılı olarak iletişime geçin. "Eğer doğru anladıysam, benim görevim şu. Başka istekleriniz varsa, lütfen bana bildirin" yazabilirsiniz. Beklemede olmayın, kendi üstünüze düşeni yapın. Duygusal reaksiyonlardan kaçının. Size verilen dosyayla ilgili karar verme yetkiniz yoksa yazılı olarak üstleneceğiniz sorumlulukla ilgili yöneticinize uygun olanın yapılması için istekte bulunun.

Aşırı yönetici

Özelliği: Duygusal yönden her şeyi aşırıdır. Aşırı girişimci, aşırı mükemmeliyetçi, aşırı hırslı, aşırı çalışkan, aşırı duygusal, aşırı soğukkanlı veya tam tersi, aşırı kontrollüdür. Aynı zamanda ruh hali dengesizdir, bazen de alıngandır.
Ona karşı ne hissederiz? En başta heves duyarız, daha sonra yoruluruz ve güvensizlik başlar. Kin duyabiliriz.
Neler yapabilir? Zaman zaman coşkulu, endişeli, acılı ve üzgündür. Yeni iş arkadaşını aniden hayal kırıklığına uğratmadan önce onu coşkuyla karşılar.
Öneriler: Mesafenizi iyi ayarlayın, amaçlarınıza odaklanın. Tüm isteklerine cevap veremediğiniz için kendinizi suçlu hissetmeyin. İsteklerini yazılı olarak beyan etmesini talep edin. Aşırı olarak nitelendirdiğimiz yöneticinin yelkenlerini suya indirmek için onun düşüncelerine açık olun, ona net sorular sorun, ancak projenin gerçeğe dönüşmesi için ona itiraz etmeyin veya ders vermeye çalışmayın. Örneğin ona, "Fikriniz çok güzel, ancak bunu gerçekleştirebilmek için bize gerekli olan şeyler neler ve ne kadar süremiz var?" diye sorabilirsiniz.

> "Farklı tepki göstermeyi öğrenerek kendimizi daha iyi koruyabilir ve yöneticimizin kişiliğini değil ama davranışını değiştirebiliriz."
> Chantal Vander Vorst, koç ve eğitmen

4x4 yönetici

Özelliği: Gizli bir canavardır. Sınırlarını zorlamayı sever. Çalışmaya dair büyük bir enerjisi vardır. Çok dirayetli ve eleştireldir. Etkisizliğe, yumuşaklığa, zayıflığa dayanamaz.
Ona karşı ne hissederiz? Yetersizlik ve bazen de kompleks.
Neler yapabilir? Herkesin farklı çalışma metotları olabileceğini anlamaz.
Öneriler: Onunla insani bir ilişki kurmaya çalışın. Yoluna çıkan her şeyi ezip geçen 4x4'ünden onu indirmeyi deneyin. Onunla özel konuşmayı teklif edin. Hissettiklerinizi ve huzursuzluğunuzu anlatın. Söylenmeyenleri söyleyin. Örneğin, "Bu toplantıda 10 farklı proje hakkında konuştuk. Kendimi çaresiz hissettim. Daha kaliteli zamana ihtiyacım var; beş taneyi bir toplantıda, diğer beşini de başka toplantıda konuşabilir miyiz?" gibi önerilerde bulunun. Yaptığınız işte iyi olduğunuzu ve kendinize ait bir yönteminiz olduğunu ona gösterin.

Antipatik yönetici

Özelliği: Sizin bazı kişilik özelliklerinize sinir olur.
Ona karşı ne hissederiz? Bizi sevmediği izlenimine kapılırız. Sanki hep bizi yargılıyormuş gibidir.
Neler yapabilir? Sinirli ve sabırsızdır, bazı kişilere karşı agresiftir veya onlardan kaçınır.
Öneriler: Öfkesini kişisel algılamayın. Geri çekilmeyi deneyin. Haklılığını göstermek istediği için sinirlendiğinde, ona bu tür şeylerin olabileceğini ikna edici bir şekilde söyleyin. Bu onun stresini dindirir. Güç dengesinden kaçının. Onun bakış açısını hesaba katın. Kesin ve gerçekçi olun. Duygularınız hakkında konuşmayın. Hoşgörüsüzlüklerini, onu strese sokan durumları belirleyin ve bunların ortaya çıkmasına neden olmaktan kaçının. Ayrıca kendi hoşgörüsüzlüğünüz üzerine de çalışmayı ihmal etmeyin.

TIKLAYIN

Psikolojik sermayeye yatırım yaparak işyerinizde verimliliği artırmak için neler yapmanız gerektiğini biliyor musunuz? **Psychologies Mutlu Şirket Programları**'yla ilgili daha fazla bilgi almak için internet sitemizi ziyaret edin.

www.psychologies.com.tr

OKUMA ÖNERİSİ

"Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları", Ursula Markham, Remzi Kitabevi
"Zor Etkileşimleri Yönetmek", Barry Rosen, Optimist Yayınları

http://www.psychologies.com.tr

PSYCHOLOGIES

BMI BUSINESS MANAGEMENT INSTITUTE

DAHA VERİMLİ BİR İŞ HAYATI İÇİN

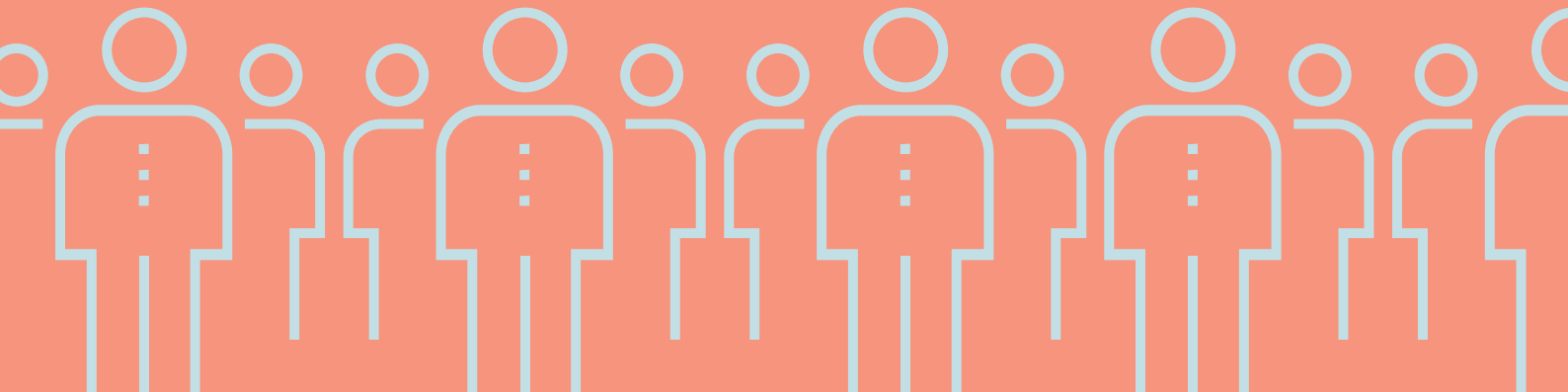
PSYCHOLOGIES MUTLU ŞİRKET PROGRAMI BAŞLIYOR

Şirketler birbirlerinden, çalışanlarının mutluluğuyla ayrılırlar. Yeni çağda, psikolojik sermayesine yatırım yapanlar kazanıyor. Daha mutlu, verimli ve tatmin edici iş ortamları yaratmak için tasarladığımız programla tanışın.

Siz de şirketiniz ve kendiniz için neler yapabileceğinizi görmek ve Psychologies Mutlu Şirket Programları'yla ilgili ayrıntılı bilgi almak için bize ulaşın.
www.psychologies.com.tr

Business Management Institute
+90 (212) 273 15 06 +90 (212) 273 15 05

Begüm Karataylıoğlu
begumkarataylioglu@bm-institute.com



Zıt kutupların çekimi

Cinsellik her iki cinsin de ihtiyacıdır. Ancak kadın ve erkeğin ritmi de, fantezileri de birbirinden farklı. Bu farklılıklar, cinsel birlikteliği hem zor hem de özel kılıyor.

Derleyen: Büke Tozlu

Günümüzde cinsellik söz konusu olduğunda, genelde kadın ve erkek arasındaki eşitlik ve benzerlik kavramlarını birbirine karıştırabiliyoruz. Arzu ve zevk konusunda kadınlar ve erkekler birbirinden oldukça farklı.
Fiziksel ve fizyolojik farklılıkların yanı sıra daha da karmaşık olan kültürel, ruhsal ve duygusal farklılıklar da devreye giriyor. Bunların her biri iki cinsiyet arasındaki uçurumu derinleştiriyor; bu uçurum hem onları ayırıyor hem de birbirine çekiyor. Aslında bu temel farklılıklar cinsel birlikteliği mümkün kılıyor.
Erkek ve kadın, aynı doğaya ve aynı ödipal yapıya sahip olmasalar da, birbirlerini tamamlamalarını sağlayıp onları bir araya getiren enerjisel iletişim ilişkisi doğa tarafından tasarlanır. 34 yaşındaki Cemre, "Cinsel ilişkiyle ilgili bir hiyerarşi oluşturmak istemiyorum, fakat sadece penetrasyon sırasında kendimi tam anlamıyla bir kadın gibi hissediyorum. Onunla tamamlanıyormuşum gibi algılıyorum. Bedenlerimizin birleşmesi, aslında her zaman bizi ayıran şeyi ortadan kaldırıyor" diyor.

Beş temel farklılık

Arzunun tezahüründeki farklılıklar, zevke erişimdeki asimetri, fantezilerin gelişimindeki zıtlıklar... Başarılı bir cinsel birleşme birçok gizli tuzaktan kaçınmayı gerektiriyor.

1 Farklı zamanlama: Seksologların ve çift terapistlerinin birçoğu orgazmın zamanlama farklılığına dikkat çekiyor. "Erkeğin orgazm olmasına birkaç saniye yetse de kadınların orgazm olması için birkaç dakikaya ihtiyaçları var" diyor çift terapisti Gerard Leleu. Birçok cinsel problemin sebebi, hâlâ nasıl çözeceğimizi bilmediğimiz bu doğal farklılıktan kaynaklanıyor.

2 Eşit olmayan orgazm ihtimalleri: Bir diğer bedensel farklılık ise iki cinsiyet arasındaki orgazm olabilme sayısının farklılığı. Her boşalmadan sonra dinlenme ihtiyacı duyan erkek, kadın gibi her seferinde aynı oranda orgazm olamıyor. Gerard Leleu, "Kadın yorulmadan ve arzusunu kaybetmeden birçok kez orgazm olabilir. Bu erkek için hem etkileyici hem de onu korkutan bir şey" diyor.

3 Erkeğin performans kaygısı: Bu korkunun arkasında performans kaygısı yatıyor. Psikanalist Didier Dumas'ya göre, erkekler kadınlara kıyasla daha çok zevk vermeyle meşguller ve bundan dolayı o kadar endişeliler ki kendilerinden kaynaklanan bir hatayı fantezileştiriyorlar.
43 yaşındaki Oğuz, "Benim için saplantılı bir konu olmasa da her >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE

>> zaman sevgilimi tatmin etme kapasitem üzerinde duruyorum" diyor ve ekliyor: "Hatta birlikte olduktan sonra her zaman ona zevk alıp almadığını sorarım."

4 Daha görsel bir erkek cinselliği: Cinselliğin daha mekanik boyutuyla ilgili bu durum, erkeklerin narsisistik olarak daha çok kendi cinsel organları ve cinsel organlarının işlevselliğiyle meşgul olduğunu açıklıyor. Bu sebeple, kadınların aksine sevişmeyi cinsel organlara indirgiyorlar. "Arzu çoğu zaman erkekler tarafından, görsel uyaranlarla tetiklenip karnın altından yükselen içgüdüsel bir dürtü olarak tanımlanır" diyor jinekolog Suzanne Képès. Kadın arzusuysa daha çok duygusal ve dokunaklı bir iklimde kaynağını buluyor.
37 yaşındaki Leyla, partnerinin daha çok çalıştığı ve duygusal olarak daha uzak olduğunu hissettiği zamanlarda, onu cinsel olarak arzulayamadığından bahsediyor. Her zaman cinsel arzusunun aynı seviyede olmamasına şaşırıyor.

5 Zıt fantezi dünyaları: "Baştan çıkarılma, kendini teslim etme, erkek organını kabul etme ve en özelinin ele geçirilmesine izin verme fantezileri olan kadınların aksine, duygusal ilişkiyi cinsel birleşmeden kolayca ayırabilen erkeğin arzusu farklı fanteziler ve çokeşliliklerle de besleniyor" diyor Didier Dumas.

Uyumu ararken

Psikiyatr ve cinsel terapist Uzm. Dr. Evrim Ebru Yılmazer, toplumda erkeklerin cinsellik hakkında her şeyi bildiğine dair yanlış bir inanış olduğunu, bu yüzden kadınların isteklerini dile getiremediklerini, erkeklerin de performans kaygısı yaşayabildiklerini söylüyor. Bu da cinsel yaşamın kalitesini düşürüyor. Kadınlar hâlâ ne kadar büyük bir cinsel güçleri olduğunu bilmiyor. Erkeklerse halen kadınların uyarılmasının 15 dakikadan bir saate kadar uzayabileceğinin farkında değiller. Çiftler birbirlerine cinsel ilişki sırasında nelerden hoşlandıklarını, nelerden hoşlanmadıklarını sorabilirler.

Evrim Ebru Yılmazer, kadın ve erkeğin farklılıklarını bilip tanıması gerektiğini vurguluyor. "Erkeğin uyarılması için görsel ya da düşlemsel uyaranlar etkin olabilirken, kadın duyumsal, romantik uyaranlara daha çok ihtiyaç duyar. Buna bağlı olarak da uyarılma süreleri farklılık gösterir. Erkek çok daha kısa sürede uyarılabilirken, kadının zamana ihtiyacı vardır. İyi bir cinselliğin en önemli gereksinimi, önsevişme süresinin uzunluğudur."
Birçok cinsel sorunun kaynağı, ötekini ve kendini yanlış tanımakta yatıyor. İpek 33 yaşında ve partnerlerinin deneyim eksiklikleri ilişki sırasında zorluklar yaşamasına neden olmuş. "Ya klitorisimi uyarmayı bilmiyorlar ya da akıllarına gelmiyor. Ben de her seferinde onları yönlendirmeye cesaret edemiyorum." Kendinin ve ötekinin fiziksel ve ruhsal özelliklerini inkâr etmek, başarısızlığın sorumluluğunu karşı tarafa yüklemeye ve tatminsizliği partnerin yüzüne vurmaya sebep olabilir.
Seksologlar ve çift terapistleri, kadınların kendilerini arzuya ve zevke bırakabilmeleri için kaliteli bir duygusal iklimin öneminden bahsediyorlar. Yılmazer'e göre ülkemizde kız çocukları

ISTOCK

RUHEN HEPİMİZ BİSEKSÜEL MİYİZ?

Jinekolog Suzanne Képès, "Yüzde 100 heteroseksüellik ya da eşcinsellik yoktur" diyor. Doğa tarafından farklı cinsiyetlerle bezenmiş olsak da, bilinçdışımızda bu farklılık aslında yok. Ruhsal biseksüelliğin aslında insan cinselliğinin birinci evresi olduğundan ilk olarak Freud bahseder. Bu biseksüelliğin kaynağı ödipus kompleksidir; yani bu demek oluyor ki 3-4 yaşlarındaki çocuk, aşk nesnesi olarak karşı cinsiyetindeki ebeveyni benimser ve ret nesnesi olarak da kendisiyle aynı cinsiyette olan ebeveynini görür. Ruhsal olarak gelişmek için, çocuğun babasını ve annesini kimlik nesnesi olarak benimsemesi gerekir.
Her insan biyolojik cinsiyet kimliğinden öte ruhsal biseksüelliği deneyimler. Suzanne Képès, "Yüzde 100 heteroseksüellik ya da eşcinsellik yoktur" der. Carl Gustav Jung'un teorisine göreyse, her iki cinsiyette de öteki cinsiyetin özellikleri bulunur. Kadındaki erkeksilik için "Animus", erkekteki kadınsılık için "Anima" terimleri kullanılır.
Son olarak Suzanne Képès, "Anima'sındaki yumuşaklığı ve şefkati kabul etmeyen erkek, maço bir tavrı zorlayarak kendini boğar. Aynı şekilde kadın da Animus'un güçlü ve cesur yanını çoğu zaman 'çok erkeksi' bularak kabul etmez" diyor.

yetiştirilirken, cinsellikle ilgilenmemeleri öğretiliyor. Cinsellikle ilgili söylemler, davranışlar kınanıyor. "Örneğin mastürbasyon yapmaları istenmez ve ayıplanır. Oysa mastürbasyon kadının kendi bedenini tanımasının en güzel yoludur. Kendi bedenine rahatça dokunamayan bir kadın, ne başkasının bedenine rahatça dokunabilir ne de kendi bedenine dokunulduğunda rahat hissedebilir!" Dokunmak çok önemli. Enerjiyi serbest bırakmak için cinsel birliktelik öncesi çiftler birbirine masaj yaptığında, erkekler mahkûm olduğu cinsel basmakalıplardan çıkıyor. Bir kadının kollarına kendilerini daha rahat bırakıyorlar ve duygularına, kırılganlıklarına daha çok önem veriyorlar. Kadının bu ortamda kendilerini kabul etmesini ve yönlendirmesini bekliyorlar.

"İyi bir cinselliğin en önemli gereksinimi, önsevişme süresinin uzunluğudur."

Evrim Ebru Yılmazer, psikiyatr ve cinsel terapist

Kadınlar da ihtiyaç duydukları bedensel uyarılmayı yaşayabiliyor ve cinsel birleşmeye daha hazır hale geliyorlar. Erkekler feminen taraflarını kabul etse, kadınlar da maskülen taraflarını bastırmasa, cinsellik yaratıcı ve öğretici bir hal alır. "Esin ile karşılaşmam gerçekten bir aydınlanmaydı benim için" diyor 47 yaşındaki Yiğit ve ekliyor: "O yalnızca yaratıcı değil, aynı zamanda çok aktif. Hiçbir basmakalıp role uymayan bu kadının karşısında gerçekten kendimi bırakmanın zevkini çıkarabiliyorum. Okşanmayı, daha farklı okşamayı, fantezilerini anlamayı ve kendi fantezilerimi de serbest bırakmayı öğrendim. Kendimin hem aktif hem pasif, hem yumuşak hem baskın olmasına izin veriyorum ve bu bana her defasında yeni şeyler öğretiyor."

Evrim Ebru Yılmazer, her bireyin kendine özgü oluşu gibi, her çiftin de kendine özgü olduğunu unutmamak gerektiğini vurguluyor. Doğanın empoze ettiği ve kültürün üstesinden gelmemize yardımcı olmadığı, paylaşım ve değiştokuş alanında bizi birbirimizden ayıran farklılıkları anlamak için kendini ve ötekini yakından tanımaktan başka bir yol yok.

Eyvah! Annemle babam boşanıyor

Evlilik kadar boşanmayı da iyi yönetmek büyük bir çaba gerektirir. Her iki taraf da bu süreçte çocukları için kaygılanır. Çocuğunuzun boşanmayı daha sağlıklı atlatabilmesi için dikkat edilmesi gerekenleri eğitim danışmanı ve pedagog **Prof. Dr. Norma Razon** anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

Psychologies: Anne-babalar boşanmaya karar verdiklerini çocuklarına nasıl açıklamalılar? Bu açıklamayı yaparken neler vurgulanmalı?

Norma Razon: Anne-babalar boşanma kararı verdiklerinde, çocuklarına nasıl bir açıklama yapacaklarını, bu açıklamayı nerede ve ne zaman gerçekleştireceklerini önce kendi aralarında konuşmalılar. Açıklama çocuğa güvenli bir ortamda, geniş bir zamanda, anne ve baba tarafından yapılmalı. Anneyle baba bir araya gelemiyorsa, boşanmayı ikisinden biri açıklamalı, açıklamanın hemen sonrasında çocuk diğer ebeveynine ulaşabilmeli, açıklamayı onun ağzından da duymalı. Anne-baba boşanma kararını açıklamadan önce, çocuğa kendisiyle konuşmak ve vermiş >>

>> oldukları bir kararı paylaşmak istediklerini söylemeli. Bu paylaşım sırasında anne de, baba da çocuğu çok sevdiğini, onun kendisi için çok değerli olduğunu ve ona sahip olmaktan çok mutlu olduğunu vurgulamalı. Kararın, eşler tarafından verilmiş olduğuna, bu kararda çocuğun herhangi bir davranışının etkili olmadığına vurgu yapılmalı ki çocuk bu ayrılıktan kendini sorumlu tutmasın.

Çocuk giden ebeveyni istediği zaman görebileceğini ve belli günleri onun yanında (evinde) geçirebileceğini bilmeli, hatta annede ve babada kalma günleri ve saatleri bir takvim üzerinde belirtilmeli. Çocuk küçükse, annede kalma günleri bir renge, babada kalma günleri başka bir renge boyanarak işaretlenmeli. Annenin evinde de, babanın evinde de odası, yatağı, eşyaları, kitap ve oyuncakları olacağını duymalı, bir eve "annemle benim evim", diğer eve "babamla benim evim" diyebilmeli.

Çocukla konuşurken evden giden baba ise, babanın onu terk etmediği, annenin de babayı evden kovmadığı, birlikte verilen karara göre babanın başka bir evde yaşayacağı açıklanmalı. Giden ebeveynin evi, evindeki çocuk odası hazırsa, açıklamadan sonra ev ve oda çocuğa gösterilmeli.

Açıklamadan sonra anne-baba, çocuğa soru sorma fırsatı vermeli ve sorularını anlayacağı bir dilde, yaşına uygun şekilde yanıtlamalıdır. Ayrılma nedeni açıklanırken, fazla ayrıntıya girerek çocuğun kafasını karıştırıp özgüvenini sarsmaktan kaçınmak gerekir.

Anne-baba çocuğa duygularını ifade etme olanağı da tanımalıdır. Çocuk mutsuz olduğunu söyleyip ağlarsa, "Üzülecek bir şey yok, buradayız, bir yere gitmiyoruz" veya "Kavgalarımızla seni daha çok üzmemek için ayrılıyoruz" diyerek onu teselli etmek yerine, mutsuzluğunu anlamalı ve bunu kabul etmelidirler. Duygularını dile getirmek, anlaşılmak ve kabul görmek çocuğu rahatlatır.

Anne-baba, çocuğu ayrılık sonrası uygulanacak düzenleme hakkında bilgilendirmelidir. Çocuğun, ayrılıktan önceki hayatını mümkün olduğunca sürdürebileceğini bilmesi önemlidir. Bilgilenmek çocuğu rahatlatır, kaygısını hafifletir, stresini azaltır.

> "Mutlu ve huzurlu olmayan bir anne-baba, mutlu ve huzurlu bir çocuk yetiştiremez."

Ailelerin ayrılık kararını ne zaman açıklaması uygun olur?

Karar çocuğa, boşanma/ayrılık fikri kesinleştiğinde, evleri ayırma yakın olduğunda, ayrılık sonrası yaşam planlandığında açıklanmalıdır. Ayrılık birkaç ay içinde gerçekleşecekse, bunu çocuğa çok erken söyleyip onu huzursuz etmek, ayrılık çok yakınsa da çocuğa son dakikada söyleyip onu kaygılandırmak doğru değil. Anne-baba ayrılmaya ve çocuğu ayrılığa alıştırmaya hazır olduklarında, ebeveynden birinin evden gitmesine 15-20 gün kala çocuğa açıklama yapılmış olmalı.

Bu açıklamanın çocukta kaygı ya da huzursuzluk yaratması kaçınılmaz. Çocuğun bu duygularını nasıl yatıştırmalı?

Anne-babanın ayrılacağını öğrenen çocuk, düzeni değişeceğinden, evden giden ebeveynini göremeyeceğini düşündüğünden ve yaşamını nasıl sürdüreceğini kestiremediğinden tedirgin, kaygılı, huzursuz, mutsuz, öfkeli olabilir. Önemli olan çocuğun duygularını paylaşması ve duygularının kabul gördüğünü fark etmesidir. Çocuğu yatıştırmak için evde sakin, huzurlu ve güvenli bir ortam yaratılmalı; saygıya dayalı seviyeli bir ilişki yürütülmeli; sevildiği ve bu sevginin hiç azalmayacağı gösterilmeli; onu eleştirmeden dinlemeli, sorularını sabırla yanıtlamalı; onun görüş ve isteklerini dikkate almalı, makul olanları yapmalı; onu anne-baba arasında taraf tutma durumunda bırakmamalı; bakıcı, okul, şehir, semt, çevre gibi değişiklikleri en aza indirgemeli; anne-çocuk, baba-çocuk ikili olarak keyifli zaman geçirerek onu ikili yaşama hazırlamalı; anneden babaya, babadan anneye gidiş-gelişleri aksatılmamalı ve aklındaki belirsizlikler asgariye indirilmeli.

Açıklama yaparken çocuğun yaşına göre nelere dikkat edilmeli?

Çocuğun yaşı kaç olursa olsun, boşanma kararı açıklanmalıdır. Ailede birden fazla çocuk varsa ve çocukların yaş farkı büyükse, açıklama önce büyüğe, sonra küçüğe olmak üzere ayrı ayrı yapılmalı. İlkokul öncesi çocuklarla konuşurken kullanılan dil sade ve somut olmalı; cümleler kısa, ifadeler net olmalıdır.

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Çocuk küçük olduğu oranda az değişiklik yapılmalı, giden ebeveynin evden eşyalarla çıkışına tanık olmamasına özen gösterilmelidir. Sözlü anlatımı kavrayamayacağı düşünülen küçük çocuğa, evlerin ayrılması bir A4 kâğıda grafik çizilerek, "Biz, anne ve baba, kendi ailelerimizle ayrı ayrı evlerde yaşıyorduk, sonra evlendik ve aynı eve taşındık, iki kişi olduk, sonra sen doğdun, üç kişi olduk.
Şimdi ayrı evlerde yaşayacağız ve bu ev anne ile senin evin, şu ev baba ile senin evin olacak" diyerek açıklanmalıdır.
Daha büyük çocuklar söz konusu olduğunda, ayrılık ve ayrılık sonrası yaşam açıklanmalı, sorduğu sorular cevaplanmalı, duygu ve düşünceler konuşulmalı, kaygı yaratacak durumlar aydınlatılmalı, belirsizlik ve tereddüt kalmamalıdır. Çocuğun boşanma konusunda kendini suçlamamasına, annesi ve babası arasında tercih yapmak durumunda kalmamasına, anne-babadan birini koruma görevini üstlenmemesine veya onları barıştırma misyonunu yüklenmemesine özen gösterilmeli.

Çocuğun yeni hayatının nasıl düzenleneceğiyle ilgili fikri alınmalı mı?

Çocuk düşüncelerini belirtemeyecek kadar küçük olduğunda, karar anne-baba tarafından verilmeli, kararlaştırılan düzen uygulanmalıdır. Çocuk isteklerini belirtebilecek kadar büyük olduğunda, çocuğun ayrılıktan sonraki düzenlemeyle ilgili fikri alınmalı, anne ve baba çocuğun isteklerini dikkate almalıdır. Çocuk, babasında olması gereken bir günü annesiyle geçirmek istiyorsa, annesinde olduğu bir gün babası ile >>

>> gezmeyi planlamışsa, arkadaşının doğum günü partisine annesi ile gitmek istiyorsa, hoşgörülü ve esnek davranarak çocuğun isteği yerine getirilmeli. İsteklerine uyulduğunda çocuk mutlu olur, dileği yerine getirildiği için kendine değer verildiğini hisseder, özgüveni artar. Çocuk büyükse, çocuğun odasını, odasına alınacak eşyaları seçme, spor ve sanat etkinlikleriyle arkadaş görüşmelerini planlama, anne ve babası ile ayrı ayrı veya beraber yapmak istediği faaliyetleri düzenleme konusunda fikri alınmalı.

Genellikle bilerek ya da farkında olmayarak boşanmanın detayları, ayrılınan eşe yönelik öfke çocuğun olduğu ortamlarda konuşulabiliyor. Eski eşi çocuğun önünde eleştirmek, çocuk üzerinde ne gibi sonuçlar yaratır?

Konu ne olursa olsun, insanları başkalarının önünde eleştirmek onur kırıcıdır. Eleştiri baş başayken yapılmalı, yıkıcı olmamalı, yapıcı olmalıdır. Anne-babalar birbirlerini çocuğun önünde eleştirmemelidirler. Ayrılma nedeni ne olursa olsun, ayrılan kişiler sevdiği annesiyle sevdiği babasıdır. Kimse sevdiği bir kişinin eleştirilmesini, suçlanmasını kabul edemez.

Çocuk, eleştirilen ebeveyni savunma görevini üstlenir. Eleştiri, öfke, kızgınlık, eski eşleri ilgilendiren bir hesaplaşmadır, bu hesaplaşma çocuğun önünde yapılmamalıdır. Çocuk eleştirene öfkelenir, eleştirilene acır ve kızar. Eleştirileni korumak için eleştirenle mücadele eder, eleştirileni koruyamazsa kendini suçlar, eleştirene kinlenir, eleştirenden korkabilir ve soğuyabilir, eleştirileni güçsüz ve yetersiz algılayabilir.

Onun gözünde eleştiren de eleştirilen de değer kaybettiğinden kime güveneceğini kestiremez, kendini desteksiz algılar, anne ve babasına duyduğu güven sarsılır. Sevdiği birinin, sevdiği başka birini eleştirmesi çocuğu mutsuz eder.

Anne-babanın boşanma sonrası çocukla bir arada vakit geçirmesi gerekir mi?

Boşandıktan sonra, annesiyle babasının yan yana geldiklerini, dost kaldıklarını, çocukları hakkında konuşabildiklerini görmek çocuğa huzur verir. Kendisiyle ilgili kararları anne ve babasının birlikte verdiğine tanık olmak, çocuğu rahatlatır. Doğum günü, okulun ilk ve son günü, sanat, spor ve okul gösterileri gibi çocuk için özel olan günlerde annesi ile babasını yan yana görmek çocuğu mutlu eder. Ayrılıktan sonra anneyle babanın iletişimi aniden sonlandırması çocuğu şaşırtır, sarsar. Anne ile babanın sürekli görüşmesi, evlilik devam ediyor gibi davranması da kafasını karıştırır, her an barışacaklarını düşündürür. Çocuk barışmayı hızlandırmak, giden ebeveyni eve geri getirmek için hastalanma, ders ve ödevlerde yardıma ihtiyaç duyma gibi bahaneler üretir, evde veya okulda disiplinsizlik, hırçınlık, geçimsizlik gibi olumsuzluklar sergiler. Bütün

ISTOCK

çabalarına rağmen, anneyle babayı birleştiremezse, kendini başarısız algılar, düş kırıklığı yaşar, ilişkileri yıpranır.
Ayrıldıktan sonra eski eşler, boşanmakla hata ettiklerine inanıp tekrar bir arada yaşamak isteyebilirler, isteklerinden emin olmadan bu kararı çocuğa yansıtmamakta yarar var.
Boşanma gerçekleştikten bir süre sonra anne veya babanın hayatına özel bir kişi girebilir. Bu kişiyle ciddi bir beraberlik yaşanacaksa, bu kişi çocukla tanıştırılmalı, çocuktan önce eski eşe haber verilmelidir.
Eski eş de bu kişi hakkında çocuğu sorgulamamalıdır. Bu özel kişi, çocuğa önce bir grup içinde arkadaş olarak tanıtılmalı, sonra özel arkadaş olarak tanıştırılmalı, çocuğa yalan söylenmemelidir. Anne ve babanın hayatında özel bir kişi olsa da çocuk, anne-çocuk, baba-çocuk şeklinde ikili birlikte olabilmeli.

Bazı çocuklar boşanmaya ve yeni düzene çok iyi uyum sağlamış gibi görünürken, diğerleri daha sert tepkiler verebiliyor. Bu farklılığın nedeni nedir?

Boşanmayı kabullenmek ve yeni düzene uyum sağlamak çocuğun yaşına, özelliklerine, olgunluk düzeyine, mizacına ve yaşadığı koşullara bağlı olduğu kadar anne-babanın çocuğa yaklaşımına, tutum ve davranışlarına, boşanmayı yönetme becerisine bağlıdır. Ayrılık sonrası anne ve babası ile olumlu ilişkiler yaşayan, anne ve babası ile ayrı ayrı da olsa düzenli görüşen, sevgi ve ilgi kaybetmeyen, yaşam koşulları çok değişmeyen, boşanmayı çevresi ile konuşabilen, duygularını dile getirebilen çocuk, yeni duruma daha çabuk uyum sağlayabilir. Giden ebeveynini göremeyen, hayatı ve yaşam standardı tamamen değişen, mutsuz bir ebeveyn ile yaşayan, boşanma hakkında konuşamayan, anne-babasından ilgi ve destek görmeyen çocuk, boşanma sonrası koşullara uyumda daha çok zorlanabilir.

Boşanma sürecinde psikolojik destek almanın faydaları neler?

Boşanma çocuk için olduğu kadar, eski eşler için de atlatılması kolay bir durum değildir, hatta bazı durumlarda travma yaratıcıdır. Boşanmaların her zaman anlaşmalı olmaması, eski eşlerin birbirlerine anlayışsız davranmaları, çekişme neden ve boyutlarının büyük olması, anne-babaların sorumluluk sahibi olmamaları, öfkelerine yenik düşerek birbirlerinden intikam almak isterken çocuklarına zarar vermeleri, boşanmak istemeyenin boşanmak isteyeni cezalandırmak için çocuğu göstermeyerek, çocuğun güvenini sarsması, çocuğun ayrılığı kabullenmesini geciktirir. Bu çocuklarda anne ve babaya veya birine hırçın davranma, komutlara uymama, giden ebeveyne küsme, kızma, kalan ebeveyne kırılma, öfkelenme, çevresindekilere kaba ve agresif davranma, kendine ve eşyaya zarar verme, sadece evde veya sadece ev dışında olumsuz davranma, ailesine ve/veya arkadaşlarına kötü ve saldırgan davranma, içine kapanma, yemekten kesilme, uykuyu reddetme, tuvalet alışkanlığını kazanmışken tekrar alt ıslatma ve dışkı kaçırma, ayrılığı inkar edip umursamaz davranma, anne-babanın birlikte olduğuna dair hikâyeler uydurma gibi davranışlar görülebilir.
Boşanma anında çocuğun bu davranışları sergilemesi ve üzüntü, mutsuzluk, keyifsizlik, öfke, kaygı gibi duygular yansıtması doğaldır. Ayrılığın üzerinden belli bir zaman geçmesine rağmen, çocuğun bu duygu ve davranışları azalacağına artıyorsa, uyku ve yemek problemleri devam ediyorsa, bir ebeveynden diğerine giderken ayrılmakta zorlanıyorsa, her gidiş geliş ağlama ile sonlanıyorsa, okul başarısı olumsuz etkileniyorsa, arkadaş ilişkileri zedeleniyorsa, depresif veya agresif davranışlar sürüyorsa, umursamazlık, vurdumduymazlık, empati azlığı gibi veya farklı sorunlar anne, baba, bakıcı, öğretmen ve/veya çevrenin dikkatini çekiyorsa, bir uzmana danışmakta yarar vardır. Bu uzman, çocuk psikoloğu, pedagog, okul rehberi veya çocuk psikiyatrı olabilir.
Anne-babadan biri veya ikisi boşanmaya alışamayıp ayrılığı kabullenmekte zorlanıyorsa, depresyon belirtileri gösteriyorsa, işi, evi, çocuğu ile ilgilenemiyorsa, performans düşüklüğü sergiliyorsa, mutsuzluk yaşıyorsa, bir yetişkin psikoloğuna veya yetişkin psikiyatrına danışmalı, destek almalıdır. Mutlu ve huzurlu olmayan bir anne-baba, mutlu ve huzurlu çocuk yetiştiremez.

BOŞANMALARDA ÇOCUĞA HANGİ MESAJLAR VERİLMELİ?

- Boşanma, biz yetişkinlerin verdiği bir karardır.
- Boşanmanın nedeni sen değilsin.
- Seni çok seviyoruz, sevmeye devam edeceğiz.
- Ayrılsak da anne-baban olarak daima yanında olacağız.
- Bize daima ulaşabileceksin.
- Daima dürüst olup duygu ve düşüncelerimizi birbirimizden gizlemeyeceğiz.
- Yeni düzeni birlikte kuracağız ve buna alışacağız.
- Bu karar gizli değildir, istediğin kişiyle istediğin zaman paylaşabilirsin.

Özgüveninizi güçlendirin

Dünya çapında tanınan dört önemli kişisel gelişim uzmanının geliştirdiği egzersizleri yaparak özgüveninizi besleyip kuvvetlendirebilirsiniz.

Yazı: Flavia Mazelin Salvi Çeviri: Hazal Louze

Kasala metodu

Özbeğeninizi Ifade Edin

Kongo kökenli edebiyat profesörü Jean Kabuta, toplum içinde birini veya kendinizi şiirsel bir dille övme olarak tanımlanan Kasala metodunun dünyadaki temsilcisi. Hem bir özbeğeni hem de bir özeleştiri olan Kasala, niteliklerimizi ön plana çıkarmayı desteklediği kadar mizah duygusuyla olumsuz yönlerimizi dile getirmeye de teşvik ediyor. Böylece hem iyi hem de olumsuz yönlerimizi içselleştirerek kendimizi bir bütün olarak kabul etmemizi sağlıyor.

Hedef: Varlığımızı bir bütün olarak kabul etmek.

Nasıl uygulanır? Boş bir kâğıt ve bir kalem alın. Kasala'nıza adınızı ve soyadınızı yazarak başlayın. Sonra kendinizi nasıl anlatacağınıza karar verin: "Ben...", "Benim adım...", "Kendim...", "Şahsen..." gibi. Akabinde fiziki ve karakteristik niteliklerinizi sıralayın. En önemlisinden en az dikkat çeken ama sizin farkında olduğunuz özelliklerinizin hepsini yazın. Eğer bunları belirlemekte zorlanırsanız, bugüne kadar aldığınız iltifatları düşünün veya kendinizin en yakın arkadaşı olsaydınız, söyleyeceğiniz güzel sözleri yazın. Çünkü burada amaç, kendinizin hoş ve bütünlük içinde bir portresini çizebilmeniz. Doğayla benzerlikler kurarak kendinizi betimleyin, mecazlar kullanın: "Bir kedi gibi gizemli", "Bir buğday gibi narin"... Portrenizin olabildiğince şiirsel olmasına özen gösterin. Son olarak çevrenizde güvendiğiniz kişi veya kişileri belirleyerek, kendinizi yazdığınız bu şiirsel düzyazıyı onların gözlerinin içine bakarak okuyun. >>

Çalışma metodu

Sabit Fikirlerinizi Altüst Edin

Ünlü kişisel gelişim uzmanı Byron Katie, geçirdiği uzun soluklu depresyon döneminden sonra bir aydınlanma yaşadı. Buna göre, sabit fikirlerimiz bize onların gerçekliğe dair çizdikleri çerçeveden daha çok acı veriyordu. Bu tespitin ışığında geliştirdiği "çalışma" metodu sabit fikirlerimizi ve inançlarımızı sorgulamayı ve kendimize güvenimizi kuvvetlendirmek için onları yıkmayı hedefliyor.

Hedef: Omuzlarımızda bir yük haline gelen, bizi zayıflatan düşüncelerimizi belirlemek ve onları saf dışı bırakmak.

Nasıl uygulanır? Kâğıda dökerek veya yüksek sesle dile getirerek yapılabilir. Sizi aşağı çeken veya potansiyelinizden şüphe ettiren sabit fikri belirleyin: "Ben bu işi asla başaramam" gibi. Sonra kendinize sırayla şu soruları sorun:

1. Bu düşünce doğru mu?

Cevabınız kendinden emin veya tereddütlü şekilde "Evet" olabileceği gibi, kendinizi "Pek sayılmaz" derken de bulabilirsiniz.

2. Bu düşüncenin doğru olduğundan kesinlikle emin misiniz?

Eğer hâlâ gerçek olduğunu düşünüyorsanız, yapmak istediğiniz şeyleri yapamayacağınızı kanıtlayıcı örnekler bulun.

3. Bu sabit fikir sizde nasıl etkiler yaratıyor?

Örneğin bir işi başaramayacağınızı düşündüğünüzde, neler hissediyorsunuz? İç dünyanızı sorgularken, cevabınızı çok dikkatli bir şekilde düşünün. Öfke, utanç veya bezginlik hissettiğinizi söyleyebilirsiniz. Öte yandan omuzlarınızdaki yükün hafiflediğini fark edebilir ve memnuniyet de hissedebilirsiniz.

4. Bu sabit fikir olmadan nasıl biri olurdunuz?

Bu soru sizin sabit fikirlerinizden ibaret olmadığınızı ve kendinizi onlardan kurtarmak için gün yüzüne çıkarmanın yeterli olduğunu anlamanız içindir. Böylece onların yerine yeni fikir ve duygular koyabilirsiniz. Düşüncelerinizi üç şekilde yönlendirebilirsiniz:

Kendinize karşı: Yapmak isteyip yapamadıklarınızı, bunlar için hayatınızda yeterli alan açamamanıza bağlayabilirsiniz. Buna uygun üç örnek bulun.

Dışarıya karşı: Yapmak istediklerinizin potansiyelinizin çok uzağında olduğunu düşünebilirsiniz. Buna uygun üç örnek bulun.

Karşıt olanı: İsteklerinizi ve hedeflerinizi gerçekleştirebilecek yeterlilikte olduğunuzu kendinize söyleyebilirsiniz. Buna uygun üç örnek bulun.

Toltek bilgelik öğretisinin ikinci maddesi

Hiçbir Şeyi Kişisel Almayın

Bir yakınının vefatından hemen sonra yazar Don Miguel Ruiz, kendisi ve çevresiyle daha doğru ve cömert ilişkiler kurmak amacıyla Toltek öğretisine yönelmeye karar verir. Böylece dört meşhur Toltek anlaşmasıyla tanışır: Kullandığınız sözcüklerde kusursuz olun, hiçbir şeyi kişisel almayın, varsayımlarda bulunmayın ve her zaman yapabileceğinizin en iyisini yapın. Ruiz, başkalarının eleştirileri ve suçlamaları karşısında özgüvenini yitiren kişilere, "Başkasının eylemlerinden sorumlu değilsiniz" diyor.

Hedef: Toltek öğretisinin ikinci maddesini yani "hiçbir şeyi kişisel almayın"ı uygulayarak özgüvenimizi korumak.

Nasıl uygulanır? İkili ilişkilerde geri çekilin ve karşınızdakinin duygularını ortaya çıkarmasını izleyin. Öfke, asabiyet, hayal kırıklığı... "Beni bu duruma sen soktun", "Senin yüzünden başaramadım", "Saçma sapan hareket etmeme veya konuşmama sebep oluyorsun" ve "Seni dinlememeliydim" gibi karşı tarafın size söylediği kabul edilemez suçlamaları belirleyin. Bu tür ifadeler, sizi suçlu hissettirmeyi, kendinizden şüphe ettirmeyi ve içinizdeki gücü yok etmeyi amaçlar. Bu noktada kişinin üstüne gitmeyin ve mümkünse münakaşadan kaçının. Karşı taraf da duymaya hazırsa, dilerseniz ona, "Bütün bunlar senin sorumluluğunda, benim bir etkim yok" deyin.

OKUMA ÖNERİSİ

"Olanı Sevmek", Byron Katie, Butik Yayınları
"Dört Anlaşma", Don Miguel Ruiz, Ötesi Yayıncılık
"Ho'oponopono", Luc Bodin, Maria-Elisa Hurtado-Graciet, Pegasus Yayınları

Ho'oponopono metodu

Kendinizi Affedin

Özgüven ve özsaygı, suçluluk duygusunu zayıflatır ve kendimizi hırpalamamızı engeller. Hatalarımızı ve eksiklerimizi kabullenmemizi kolaylaştırır. Hawaii yerli dilinde "hatayı düzeltmek" anlamına gelen Ho'oponopono, Hawaii takımadalarında antikçağdan bu yana bilinen bir kendini özgürleştirme metodu. Hawaiili Morrnah Simeona tarafından 20. yüzyılın başında çağımızın gereklerine göre yeniden ele alındı. Bu teknik tek başına veya grup halinde uygulanabiliyor. "Üzgünüm", "Affet", "Teşekkür ederim" ve "Seni seviyorum" şeklinde dört ifade sırayla dile getiriliyor.

Hedef: Samimi bir şekilde af dileyerek kendimizi suçluluk ve utanç duygusundan azat etmek.

Nasıl uygulanır? Aynanın karşısına geçin ve bu dört ifadeyi sırayla yüksek sesle söyleyerek kendinizle diyalog kurun.

Üzgünüm
Sizde pişmanlık, vicdan azabı, utanç, suçluluk gibi hisleri uyandıran tecrübeleri hiçbir detay atlamadan kendinize anlatın. Bunun sizde yarattığı etkileri hissedin ve bu hisleri olduğu gibi kabullenin. Hazır hissettiğinizde, kendinize söyleyin: "Üzgünüm."

Affediyorum
Akabinde kendinize veya başkasına yaptığınız ve engellemediğiniz ya da engelleyemediğiniz haksızlıkları düşünün. Hazır hissettiğinizde, kendinize söyleyin: "Affediyorum."

Teşekkür ederim
Sonra bu deneyimlerden aldığınız dersleri düşünün ve kendinize söyleyin: "Teşekkür ederim."

Seni seviyorum
Kendimizi zayıflıklarımızla, aşamadıklarımızla, kusur ve eksikliklerimizle kabul etmek zordur ama yine de kendimizi hırpalamamalıyız. Bu tutum daha güçlü, daha ferah ve hatta başkalarına karşı da daha iyi olmamıza yarar. Aynada kendinize bakın, acele etmeyin ve hazır hissettiğinizde, kendinize söyleyin: "Seni seviyorum."

“Sürekli âşık *oluyorum”*

Derleyen: Hazal Louze

Sizin de her yeni biriyle tanıştığınızda kalbiniz deli gibi atıyor mu? Gerçek tutku ile serabı birbirine mi karıştırıyorsunuz? Her defasında ilk görüşte aşkı hissedip ardından hayal kırıklığı yaşayanlardan mısınız? Âşık olma halinin bizde yarattığı etki hipnotize edicidir. Psikiyatr J. D. Nasio, durmadan yeni birilerine âşık olan kişilerin gerçek hayalperestler olduğunu ve bu kişilerin hayal dünyalarında yaşamaktan memnun olduklarını belirtiyor. İçinde yaşadıkları illüzyona sırtlarını dayamak, korkutucu buldukları gerçeklerden bir kaçış yöntemi aslında. Nasio, bu kişilerin çoğunlukla aktif ve güçlü sosyal ilişkilere sahip olduklarının altını çiziyor. Aşkın serap etkisiyle verdiği coşku sayesinde, günlük hayatın sebep olduğu baskı ve diğer etkilerden kaçabiliyorlar.

Her şeyden önce hisler

Âşık olma halinin bu kişilerin gözünü kör etmesinin yanı sıra gerçek dünya ile düştüğü çelişki de söz konusu. İşte bu yüzden bu “âşıklar” bu kadar çok hayal kırıklığı yaşıyorlar. Çünkü âşık oldukları ya da âşık olduklarını sandıkları kişinin hayallerinde idealleştirdikleri gibi olmadığı er ya da geç ortaya çıkıyor. Ancak bu olumsuz deneyimlere ve seri halinde yaşadıkları hayal kırıklıklarına rağmen, ders almıyorlar ve her şeye yeniden aynı şekilde başlıyorlar. J. D. Nasio’ya göre, bu hayal kırıklığı onların aşka âşık olmasından ve duyguları abartılı bir şekilde yaşamayı sevmelerinden kaynaklanıyor. Psikanalist Jean Jacques Moscovitz ise bu davranışları sergileyenlerin istikrarsız kişilikleri olduğunu ve bilinçdışında aşk ilişkisinde yönetici olma arzusu beslediklerini söylüyor. “Bu tip kişiler dünyaya tutku ve aşk tanrısı olduklarını kanıtlama çabasındadırlar ama aslında tam tersidir. Devamlı birilerine âşık olmak, gerçek aşkı tanımayı, aşkı derinlemesine ve uzun soluklu yaşamayı reddetmektir.”

Bir eksiği doldurma çabası

Psikolog Jacques Cosnier, bu kişilerin sevilmeye muhtaç olduğunu ve bunun sebebinin kişilerin şahsi hikâyelerinde ve duygusal gelişimlerinde aranması gerektiğini vurguluyor. Zira hepimizin hayat hikâyemizi belirleyen ihtiyaçları arasında bağlanma ihtiyacı da bulunuyor. Bu ihtiyaç, bizi hem arkadaş, hem iş çevremizde hem de ailemizin içinde tüm gelişimimiz boyunca duygusal destekler bulmaya yönlendiriyor. Cosnier, “Herkese âşık olan kişilerin ortak yönü, eksiklikler yaşamalarıdır” diyor. Bu duygusal yetersizlik, bu tip kişileri aşkla eksikliği kapatmaya yönlendiriyor. Onlar içlerinde yaşadıkları eksikliği kapatacak çözümü partnerlerinde arıyorlar. Sonuç olarak, kendilerini duygusal anlamda bağımlı bir halde buluyorlar. Kurmaya çalıştıkları denge de, yaşadıkları veya yaşadıklarını sandıkları aşk hissi kadar illüzyondan ibaret oluyor. Çünkü bu bağımlılık hali gerçek mutluluğu tatmalarını engelliyor ve onları daha da depresif yapıyor. Partnerleri hayatlarından çıktığında ise geriye yine koca bir boşluk kalıyor.

Ayrılmayı reddediyorlar

Psikanalist Jean Jacques Moscovitz’e göre, bu kişilerin partnerlerinden ayrılmayı reddetmesi ödipus kompleksinin onlarda yarattığı tatminsizliği reddetmelerinden ileri geliyor. Üstelik bu davranış şekli ödipus kompleksinin beslenmesine ve kısırdöngü içinde devam etmesine sebep oluyor. Bu kişiler cinsiyetlerin ayrışmasını, şahısların özel alanlarına saygı duymayı ve şahısların birbirlerinden farklılaştığını kabul edemiyorlar. Moscovitz, bu kişilerin bir bebek gibi ödipus öncesi dönemde takılı kaldıklarını ve bu yüzden âşık oldukları kişileri idealize ettiklerini, gerçek hallerini göremediklerini söylüyor. Bir peri masalını andıran anne-bebek ilişkisini yetişkin olduklarında bile sonsuz kez kafalarının içinde yaşıyorlar. “Yani aslında annelerine hissettikleri aşkı büyüdüklerinde başkalarıyla yaşamaya çalışıyorlar.” Psikanalist Daniel Sibony tam da bu noktada, “Bu kişilerde bilinçdışındaki fantezinin yönlendirdiği bir davranış söz konusudur. Hikâyelerinde asıl âşık oldukları kişi anneleridir” diyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Benim çözümüm

Seda, 31 yaşında, insan kaynakları müdürü

"Bir adama âşık olmam ve geri kalan hayatımı onunla geçirdiğimi hayal etmem için onun yanında kendimi iyi hissetmem yeterliydi. Devamlı olarak 'tutku-hayal kırıklığı' kısırdöngüsü içindeydim ve bundan tek başıma çıkamıyordum. Bu yüzden bir psikiyatrla görüşmeye karar verdim. Sebebini anlayamadan, ona en çok babamdan bahsettiğimi fark ettim. Güçlü duygusal bağımız olmamasına rağmen, hep onu memnun etmeye çalışırdım. Kısa sürede erkekler tarafından sevilme ve onaylanma ihtiyacı hissettiğimi anladım. Terapimde ilerledikçe bu ihtiyacımın sebebinin, süt emme döneminde annemle yaşadığım tek beden olma halini tekrar yaşama isteği olduğunu fark ettim."

NE YAPMALI?

Aşk arayışının sebebini sorgulayın

Psikanaliz sayesinde birçok kişi "daima âşık" davranışlarının sebebini çocukluğunda bulabiliyor. Diğerleri ise duygularını böylesine coşkulu yaşamayı bırakabiliyor, çünkü aslında sevdikleri şeyin aşkın ateşi ve onun verdiği mutluluk hissi olduğunu yine psikanaliz sayesinde keşfediyor. Bunun için, kendinize şu soruları sorun: Karşımdakinden beklentim nedir? Aşkta aradığım nedir? Bu halden çıkmaya gönüllü müyüm?

Gerçek aşkın farkına varın

Sevmek, karşımızdaki kişiyi kendi bireyselliğinde tanımayı istemektir. O, duygusal fantezilerimizi tatmin edeceğimiz bir destek birimi değildir. Bu da, sevmenin ve sevilmenin önce "kendin" olmaktan geçmesi anlamına gelir. Partnerimiz bizim duygusal eksikliklerimizi kapatacağımız oyuncağımız değildir. Bu gerçekleri kabul ederseniz, duygusal bağımlılığınıza son verebilir ve nihayet gerçek mutluluğu tadabileceğiniz ilişkiler yaşayabilirsiniz.

Duygusal ihtiyaçlarınızı yönlendirin

Aşkı büyük bir coşkuyla yaşama eğilimi gösteren kişiler, içinde tutku olmayan hayatın sadece tatminsizlik getireceğini düşünen yüksek duygulu bireylerdir. Bu yüksek duygularınızı aşk hayatınıza taşıyıp devamlı hayal kırıklığı yaşayacağınıza, içinde tutku barındıran ekstrem sporlar, sanatsal aktiviteler gibi başka alanlara yönlendirebilirsiniz.

Çevrenize verebileceğiniz tavsiyeler

Nasıl ki bir çocuğu uykusundan bir anda uyandırmıyorsak, hayal dünyasında yaşayan ve herkese kolayca âşık olan kişilere de hoyratça davranmak yerine yumuşak geçişler yapmalarını sağlamalı ve bu davranışlarının sebep olduğu riskler hakkında onları uyarmalıyız. Olgunca davranmadıklarını ve saftirik olduklarını söylemek hiçbir işe yaramaz. Aksine, gerçekler karşısında daha da güçsüzleşmelerine ve aşk fantezilerine daha çok gömülmelerine sebep olur. Bu kişilerin partnerleri de "daima âşık" oyununu oynamadıkları sürece sevgililerini başka bir aşk macerasına her an kaptırabileceklerini kabul etmeliler. İlişkilerindeki bu tehditleri saf dışı bırakarak ve sevgililerini daima şaşırtarak, onlara bir çiftin arasındaki tutkunun tazelenebilecek bir şey olduğunu öğretebilirler.

SUÇLULUK DUYGUSUNDAN KURTULUN

Güncel: **Neden suçlu hissediyoruz?** s.54
İlişki: **Eleştiriler zehre dönüşebilir** s.60
Aile: **Günümüz ebeveynleri önceki nesle göre kendilerini yetersiz mi hissediyor?** s.64
Gündelik yaşam: **Yaralayan sözlerden kendimizi nasıl koruruz?** s.68
Konuyla ilgili daha fazlası için s.71

Derleyen: **Nihan Karahan**

GÜNCEL

NEDEN SUÇLU HİSSEDİYORUZ?

Bir gün, farklı ruh hallerine bürünmeyen, komplekslerinden arınmış, suçluluk duygusu taşımayan, zevk almayı bilen biri olabilecek miyiz? Muhtemelen hayır! Herkes suçluluk hissediyor ve bu duygular adeta içimize kök salmışlar. Kısa bir süre önce suçluluk duygusu değişim gösterdi ve yeni alanlara yayıldı: Kusuru eksik olmayan işimiz ve bedenimiz...

"Aldatmak önemsizdir." 20 yıllık eşi Fırat'ın kendisini aldattığını öğrenen Merve'ye, arkadaşlarından biri gülerek böyle söylüyor. "Tabii ki bir yığın açıklama yaptı ama hiç pişman olmaması beni çok şaşırttı. Etrafımdakilere olanları anlattığımda, kadın-erkek bütün yakınlarımın tepkisi aynı oldu. Küçük kaçamaklar, diğeri haberdar olmadığı sürece son derece önemsiz görülüyor." Aldatmalar, çeşitli cinsel maceralar veya "akrobatik" pratikler... Hiçbirinin önemi yok. Psikanalistlere göre, önceki pek çok nesle travma yaşatan cinsellik ve bu konudaki yasaklar, günümüzde bizi giderek daha az suçluluk acılarına sürüklüyor.

Sınır tanımayan zevkler

Psikiyatr ve psikanalist Pierre Marie'ye göre duygular, bir toplumun değerlerine bağlıdır. 19'uncu yüzyılın başından 1960'lı yıllara kadar cinselliğe dair her şey kamusal alanda haddinden büyük eleştirilere sahne oluyordu. "Üremeyi hedeflemeyen mastürbasyon, 18'inci yüzyıldan itibaren sapkınlık olarak kabul edilmişti ve bu konuda pek çok 'bilimsel' teori türemişti: Mastürbasyon kör ya da sağır olmaya sebep >>

DÜNDEN BUGÜNE NELER DEĞİŞTİ?

İşimizde mükemmel olmayınca hatalı hissediyoruz.
1960'lı yıllardan itibaren hayatımıza giren modern yönetim teknikleri, çalışanlara kendini suçlu hissettirmeye dayanıyor. Mükemmelliyetçilik tiranlığı, işe daima daha bağlı ve daha uysal çalışanlar yaratmayı hedefliyor.

Vücudumuz bir "tapınak" ve ona iyi bakmamak bizim suçumuz.
Hasta olduğumuzda da vücudumuza iyi bakmamak yine bizim suçumuz. "Sağlık sermayemizi" yitirmemek için spor yapmamız, zayıf olmamız, içki ve sigara içmememiz gerekiyor.

“Suçluluk duygusu
çocukluğumuzdan bu yana
içimizdedir.”

>> oluyordu. Günümüzde elbette bu noktadan uzaklaştık. Mastürbasyon artık günah değil. Ayrıca evlilik dışı ilişki ve eşcinsellik de eskisi gibi büyük trajedilere yol açmıyor."
65 yaşındaki Ayşe, bugün 18 yaşında olsa, eşcinsel olduğunu ailesine söylemekten çekinmeyeceğini ifade ediyor. Oysa 1971'de buna cesaret edememiş. "Ruhsal olarak çok kötüydüm. Kadınları çekici bulduğum için o kadar suçlu hissediyordum ki."
Suçluluk duygusu -psikopatlar hariç- herkesin yaşadığı bir duygu. Bu duyguyu etkin hale getirense dış etkenler, yani yaşadığımız çevrelerde bulunan normlar ve kurallar. Özetle, her dönemin farklı söylemleri kendi suçluluk duygusunu yaratıyor. Artık cinsellikten sınırsız zevk almak suçluluk duygusu kaynağı değil. Hatta zevk almak bir zorunluluk. Bu kez de cinsellikten zevk almayanlar suçluluk duyuyor. Psikanalist Catherine Mathelin-Vanier, bu duruma sıkça şahit olduğunu dile getiriyor: "Eskiden cennetin öbür dünyada olduğunu düşünürdük. Günümüzdeyse mevcut söylem, bu dünyada, şimdi ve burada zevklere cezasızca koşabileceğimizi söylüyor. Yeni yaklaşımlara göre, yeryüzünde yaşarken kendimizi gerçekleştirmemiz, her alanda tatmin olmamız ve bunun çevremizdekiler tarafından kabul edilmesi gerekiyor."

Mükemmellik zulmü

Suçluluk duygusu eskisi kadar cinselliğe bağlı yasaklardan kaynaklanmıyor. Günümüzde bu duygu mükemmel olma becerimizdeki eksikliklerimiz ve kusurlarımız etrafında şekilleniyor. Sürekli mutlu, layık, memnun, zinde, "örnek" çalışan ve ebeveyn olamadığımız için kendimizi suçlu hissediyoruz. Pierre Marie, suçluluk duygusu mekanizmasının ya yasaklanmış bir eylemi yapmış olduğumuzda ya da bize verilmiş bir görevi eksik veya yanlış yapmış olduğumuzda devreye girdiğini açıklıyor. Suçluluk duygusu, benliğin yapısında kurucu bir duygu olarak yer alır ve çocukluğumuzdan bu yana içimizdedir. Küçükken ebeveynimizin sayısız talebine yanıt verememiş olma hissimizden kaynaklanır. Aksini seçme şansımız da olmamıştır. "Bizi büyütenler ya da

SUÇLULUK DUYGUSU TÜRLERİ

Bilinçli suçluluk duygusu
Psikiyatr ve psikanalist Pierre Marie'ye göre bilinçli suçluluk duygusu, "hatamızın" panoramik bir görüntüsünü elde etmemize olanak verir. Yerine getirmemiz gereken bir görev vardır ve şu ya da bu sebeple başarısız olmuşuzdur.

Bilinçdışı suçluluk duygusu
Küçücük bir hatanın açıklanamaz şekilde bizi yiyip bitirdiği durumlarda ortaya çıkar. Yaşadığımız olay bize çocukluk yıllarımızda karşılaştığımız bir zorluğu ve yanıt veremediğimiz bir talebi hatırlatır. Konumunu saptayamadığımız geçmişten bir yaşantıyla karşı karşıya kalırız. Kendimizi kötü hissetmemizin asıl nedeni, yaptığımız hata ile hissettiğimiz duyguyu örtüştürememizdir.

Bilinçdışı suçluluk duygusundan mustarip misiniz?
Bilinçdışı suçluluk duygusu tanımı gereği açıkça yaşanmaz, ancak pasif de değildir. Varlığı yaşantımızı zehir edebilir. Dolayısıyla onu saptamak önemlidir.
Eğer,
- Sürekli beni mutlu etmeyen ya da beni iten partnerler seçiyorsam,
- Tatmin edici olmayan mesleki uğraşlara saplanıp kaldıysam,
- Daima kendimi şu ya da bu zevkten mahrum bırakacak gerekçeler buluyorsam,
- Bir başarının veya mükemmel bir anın ardından daima kaygılanıyorsam,
- Her nasılsa, her girişimimde başarısız oluyorsam,
- Kötü davranışlar sergilemek ve ardından bu davranışların bedelini ödemek konusunda kendimi zorunlu hissediyorsam,
- Yaşamımı tehlikeye atan gereksiz riskler alıyorsam,
- Bana yönelik iltifatlara ya da sevgi ifadelerine layık olmadığımı hissediyorsam,
- Başkalarının bana kızgın olduğu hissine kapılıyorsam,
- Hayır demeyi bilmiyorsam,
- Sürekli kendimden verme gereksinimi duyuyorsam,
- Doktorların aklını karıştıran küçük sağlık sorunları yaşayıp duruyorsam, suçluluk duygusu yaşıyorumdur.

Yukarıda sıralanan cümlelerin birçoğu sizin için geçerliyse muhtemelen bilinçdışınızda önemli ölçüde suçluluk duygusu yaşıyorsunuz. Ancak suçluluk duygusunun varlığının farkına varmak, ondan kurtulmanızı sağlamaz. Suçluluk duygusunun kökenini de bulmak gerekir. Bu noktada çoğu zaman terapi gereklidir.

yetiştirenler yemek yemek, yıkanmak, odamızı toplamak, ödev yapmak gibi her gün yapılacak işler veriyorlardı bizlere. Spontane olarak oyuna daldığımız zamanlar dışında, daima başkalarının taleplerine yanıt veriyorduk. Ancak bütün bu talepler her zaman ulaşmamız gereken bir kusursuzluk olduğu mesajını taşıyordu."
Ödev yapmak yeterli değildi, iyi yapmak gerekirdi. Bize verilen her komut, yanında bir değer yargısı taşıyordu: Yemek yerken ağzımızı çatala değil, çatalı ağzımıza yaklaştırmamız, dirseklerimizi masaya koymamamız gerekiyordu. İşte çağdaş suçluluk duygusu da tam olarak bu noktadan kaynaklanıyor.
Kurumsal bir şirkette yönetici olarak çalışan 45 yaşındaki çevreci aktivist Anıl, "Gerçekten çok aptalca ama geçen akşam ofisten en son ben çıktım, metroya bindiğimde, çıkarken klimayı kapatmayı unuttuğumu hatırladım. Paniğe kapıldım!" diye anlatıyor. "Klimayı açtığım ve kan ter içinde çalışmayı tercih etmediğim için zaten suçluluk duyuyordum. Ama klimayı kapatmayı unuttuğumu fark edince beynimden vurulmuşa döndüm. Sanki inandığım değerlere ihanet etmiştim. Kendimi davaya ihanet eden bir yalancı gibi gördüm. Doğruca ofise döndüm."
Bu kadar basit bir unutkanlık için neden böyle derin bir rahatsızlık hissedilebilir? Psikanalist ve psikiyatr Alain Vanier'e göre bu durumun sebebi, zihnimizdeki ideal kişiye kıyasla kendimizi kusurlu görmemiz. Kendimizden beklediğimiz mükemmelliğin altında kaldığımızı hissettiğimiz anda, yeterince çaba gösterip göstermediğimizi sorgulamaya başlıyoruz: "Derslerimi iyice öğrendim mi?", "İşverenimin beklentilerine yanıt verecek şekilde çalıştım mı?", "Gezegenin yararına hareket ettim mi?" gibi.
Profesyonel yaşam koçu Catherine Chavigny, mesleğinde ilerlemeye hazırlanan üst düzey yöneticiler ve şirket idarecileriyle çalışıyor. Birlikte çalıştığı yöneticilerin suçluluk duyduğu durumlarla çok sık karşılaştığından bahsediyor. "İki ayrı durumla karşılaşıyorum. Bir yanda, yeni görevlerinin gerekliliklerini yerine getirecek niteliklere sahip olmamaktan korkan ve bu yeni görevi layıkıyla yerine getirememekten çekindiği için suçluluk duyanlar oluyor. Oysa işi yapabileceklerine inanılıyor ve onlara güveniliyor. Diğer yanda ise, çok iddialı okullardan mezun olan ve hayalini kurdukları kariyere sahip olamayan, beklentinin ve normların altında kaldığını düşünen kişiler var. >>

ÜÇ SORUDA SUÇLULUK

"GÜNAH KAVRAMI, DIŞARI YANSITILMIŞ SUÇLULUK DUYGUSUDUR"

Psike İstanbul Derneği üyesi psikiyatr ve psikanalist Sezai Halifeoğlu, suçluluk duygusunu anlatıyor.

Suçluluk duygusunun psikolojik işlevi nedir?
Bireyin dürtüsel doyumunu kültürün beklentilerine uyumlu olacak şekilde sınırlandırmasına yardım eden ve onu kültürel ve sosyal bir varlık yapan duygulardan biridir. Bu işlevi için, kaygı duygusuyla birlikte çalışır. Kültürün sınırlandırılmasını talep ettiği başlıca dürtüler, cinsellik ve saldırganlığa dair olandır. İnsan türünün yaşamını sürdürmesi topluluklar oluşturmasına bağlıdır, bu oluşumlara engel teşkil edebilecek dürtülerin kontrolünde suçluluk duygusu önemli role sahiptir. Dolayısıyla, salt psikolojik değil, sosyopsikolojik bir işlevi olduğunu söylemek daha doğru olur.

"Günah" kavramıyla ilgisi var mıdır?
Kesinlikle vardır. Günah, suçluluk ve kaygı duygularının bir birleşimi ve kültürel temsilcisidir. Daha ayrıntılı ifadeyle, içsel kınama mercinin (üstbenlik) meydana getirdiği gerilim olarak algılanan suçluluk hissinin; dışarıya atfedilmiş, cezalandırıcı, babaya dair, mistik, kültürel, dini-kutsal niteliklerle ilişkilendirilmiş şeklidir. İlginçtir; suçluluk duygusunun dışarı yansıtılmış bu türevi, zaman karşısında orijinaline oranla daha dayanıksızdır. Ergenlik döneminin başlarında zirve yapan günahla ilişkili gerilim yaş ilerledikçe azalır, ancak suçluluk hissi zamana çok fazla yenik düşmez.

Hangi rahatsızlıklarda ön plandadır?
Depresyonda suçluluk duymaya yatkınlık artmakla birlikte, bu duygunun ruh halinden bağımsız kolayca ortaya çıkabildiği bir kişilik yapısı vardır. Obsesif-kompulsif kişilik yapısına sahip insanların genellikle bu duyguyla başı derttedir.

>> Kendilerini durmadan sınıf arkadaşlarıyla kıyaslar, potansiyellerini kullanamadıklarını düşünürler. Bu tür durumlarda benim işim, kişilerin kendilerine dönmelerini, kendilerini kıyasladıkları kişilerdense kendi becerilerini ve değerlerini benimsemelerini sağlamak."

Rekabetçi ruh

Filozof Gilles Deleuze, 1990 yılında yazdığı bir metinde "denetim toplumları" içine savrulduğumuzu dile getirmişti. Deleuze'e göre günümüz şirketler dünyası, çalışanların karşı karşıya gelmesine neden olan, onları bölen ve zorlayan sağlıksız bir rekabeti sağlıklı bir öykünme veya mükemmel bir motivasyon kaynağıymış gibi sunuyor. Bu sistemlerde hiçbir şey dur durak bilmez. Dinlenmek yasaktır. Komşuya göre daha az çalışmış ya da çaba sarf etmiş olduğumuz için suçluluk duyarız. Pierre Marie, kariyerine başladığı 1970'li yıllarda, bazı meslektaşları danışanlarına zaman zaman saat 21.30'a bile randevu vermesi gerekeceğini söylediğinde kulaklarına inanamamış. "Gerçekten de öyleydi! En iddialı okullardan mezun gençlerin günde 14 saat çalışmayı nasıl kabul ettiğini aklım almıyordu. Düşünsenize, işleri uğruna özel hayatlarını çıkmaza sokmayı umursamıyorlar.
Onlar için tek önemli olan hiyerarşide doğru konuma sahip en iyi öğrenci olmak. Bunun için sabah 7'den akşam 9'a kadar bilgisayar başında çalışmayı kabullenebiliyorlar. Hafta sonları veya tatile giderken bilgisayarlarını yanlarına alıyorlar. Bu durumun Amerikalı iktisatçı Milton Friedman'ın 1960'lı yıllarda kurduğu yönetim sistemiyle birebir ilişkisi olduğundan eminim." Bu sistem, iki noktaya odaklanarak çalışanlarda suçluluk duygusu yaratıyor: Her şey mükemmel şekilde sonuçlanmalı ve birbirinden önemli, gittikçe artan bir dizi görev günlük olarak mutlaka yerine getirilmeli.

Görünüşün hükmü

Günümüzde suçluluk duygusu sadece ofisteki ideal çalışan baskısından kaynaklanmıyor. 40'lı yaşlardakilerin doldurduğu yoga dersleri, havasız spor salonlarında ter içinde koşan, pedal çeviren bacaklar, hepsi "formda kalmak için"... Bedenine iyi bakmak artık yeni yasalardan biri. Pierre Marie bu gözlemini, "Toplumlardaki ahlaki şema, beden imajı ve yaşam sağlığı konularına kaydı" sözleriyle dile getiriyor. "1980'li yıllara kadar yaşamın keyfini sürmek iyi görülürdü. Aperitif veya dijestif birer içki içmek iş yemeklerinin olmazsa olmazlarındandı. Günümüzde idareciler bir bardak suyla yetiniyor. Kurallar değişti. Spor, çağımızın değerlerinden birine dönüştü. Kolektif söylem, formumuza dikkat etmemizi, beden sağlığımızı korumamız gerektiğini dile getiriyor. Buna bağlı yeni yasaklar ortaya çıkıyor ve eğitimde hata olarak algılanacak yeni sınırlar belirleniyor." Günümüz güzellik ve sağlık kriterlerine uymazsanız, kusurlu kabul ediliyorsunuz. Yeterince zayıf ya da yeterince kaslı değil misiniz? Beden meselesi artık erotik kapsamda değerlendirilmiyor, sosyal yargılama unsuru olarak ele alınıyor. Aşırılıklara, alkollü içkilere, tütüne yer yok. Bazı doktorlar, suçluluk duyan ve kendilerine sürekli, "Doktor, içki ve sigara içmezsem, çok sevişmezsem, düzenli bir hayat sürersem ve günde sekiz saat uyursam, daha uzun yaşayacağımı garanti edebilir misiniz?" diye soran hastalarına bıkkınlıkla, "Daha uzun yaşayacağınızı garanti edemem ama bunları bu kadar dert ederseniz yaşamınız geçmek bilmeyebilir" diye yanıt veriyorlar.

Kaan, 42 yaşında, mühendis

"Yurtdışında yaşadığım için kendimi suçlu hissediyorum"

"Son dönemde Türkiye'den çok sayıda insan yurtdışına göç etti, ben de onlardan biriyim. Şansım yaver gitti. Mühendisim, Türkiye'de bir uçak firmasında çalışıyordum, Almanya'ya iş başvurusunda bulundum ve hızlıca kabul edildi. İki senedir buradayım. Maddi olarak hayatımdan memnunum, iyi bir maaşım var, şikâyetçi değilim. Ancak ailemi arkada bırakmış olmaktan dolayı bazen suçlulukla karışık bir endişe duyuyorum. Ben burada iyiyim, acaba onlar nasıllar diye kendime soruyorum. Arkadaşlarım da aklıma geliyor. Bazen kendimi zor koşullardan kaçmış, güçsüz hissediyorum. Bu sebeple düzenli olarak, haftada en az iki kere annemi veya babamı arıyorum, haber veriyorum ve hatırlarını soruyorum. Bir gün ben buradayken ölmelerinden korkuyorum, genç değiller. Bu taraftan bakıldığında iyi bir işteyim, Avrupa'da yaşıyorum; ancak oradan bakınca herkesi arkasında bırakmış, para için göç etmiş biriyim. İnsan ülkesini iyisiyle kötüsüyle özlüyor."

İLİŞKİ

ELEŞTİRİLER ZEHRE DÖNÜŞEBİLİR

Partneri hatalı olduğunu anlasın diye onu isteyerek eleştirmemiş olan var mıdır? Varsa, ilk taşı o atsın! Diğerini suçlamak, kendini temize çıkarmak anlamına gelir. Bu küçük oyun stratejiye dönüştüğünde ise çok kötü sonlanabilir.

Günlük hayatın bir getirisi olarak, anlaşamadıkları konularda hiçbir çift karşılıklı eleştiriden kaçınmaz. Söz konusu önemsiz atışmalarsa ve suçlayan-suçlanan rolleri değişiyorsa sorun yoktur. Ancak suçluluk yükleme bu küçük kışkırtmalardan daha fazlası anlamına gelir. Bazı eleştirilerin amacı doğrudan diğerine kendini hatalı hissettirmek ve karşı taraf üzerinde iktidar oluşturmaktır. Çoğu zaman mesele sözcüklerden bile ötedir. 42 yaşındaki grafiker Filiz yaşadıklarını şöyle anlatıyor: "İlk eşim, gözlerini öyle gökyüzüne dikerdi, öyle bir omuz silkerdi ki olduğum yerde çakılıp kalırdım. Çoğu zaman ona layık olmadığım hissine kapılırdım." Filozof ve psikoterapist Nicole Prieur bu durumu, "Çiftlerde çoğu zaman diğerini şekillendirme, onu kendi ideallerine uydurma gibi eğilimler vardır. Zira karşımızdaki kendi zihnimizdeki ideale ne kadar yaklaşırsa, kendimizi o kadar mükemmel hissederiz" diyerek açıklıyor. Diğerini suçlamak, onun sorumlu ve hatta hatalı olduğunu düşünmek, kendini temize çıkarmanın ve kendi narsisizmini beslemenin bir yoludur aynı zamanda. Sonuçta, yetersiz olan bir taraf değilse kesinlikle diğer taraftır. Karşısındaki üzerinde suçluluk yaratma güdüsü karanlık sulardan beslenir.

Bir tür şantaj

Ebeveynleri birkaç günlüğüne seyahate gittiğinde mutlaka hediye diye ısrar eden çocuklar gibi, başkasını suçlamak da çoğu zaman bir çıkar elde etmenin yoludur. Fakat aynı zamanda kişinin kendi suçluluk duygusundan kurtulmak için kullandığı bir yansıtma mekanizması da olabilir. Seksolog Ghislaine Paris, "Biri diğerini aldattığı için kendini kötü hissediyorsa, rahatsızlığından kurtulmak için karşısındakini bin türlü kötülükle suçlar" diyor. "Hatta kaçamak yapmak isteyen bazı kişiler, kendilerine itiraf edemedikleri aldatma isteklerini eşlerine yansıtarak suçlarlar. Bu mekanizma suçluluk duymadan çekip gidebilmek için ayrılık anlarında sıkça kullanılır." Peki ya derin bir rahatsızlık duygusunu örtmek ve ilişkide kötü giden şeyin ne olduğunu kabul etmemek için kullanılan şu şikâyet yığınlarına ne demeli? Suçlayan kişinin elinde uzun bir eleştiri listesi vardır. Bu listeyi, anlaşmazlıkların esas nedenlerinden (cinsel tatminsizlik gibi) uzaklaşmak için kullanır ve çiftin birbiriyle konuşarak gelişmesi imkânsızlaşır. Fakat bu duruma izin de veriliyordur. Suçluluk duygusu uyandırmak iki kişi olmayı gerektirir: Bir suçlayıcı ve karşısında da suçlamalara izin veren eş. Psikanalist Sophie Cadalen, "Senin yüzünden sıkılıyorum, senin yüzünden mutsuzum..." diyerek örneklendiriyor bu durumu. "Odanın içinde herkes kendi rolüne sadıktır >>

DAVRANIŞ

SAPKINLIK MEKANİĞİ

Suçlama sapkınlığın merkezinde yer alır. İşleyişi artık iyi bilinmektedir. Sapkın, baştan çıkarma dönemine avını kendine çekerek başlar, daha sonra onu çevresinden, dostlarından uzaklaştırarak, aralıksız eleştirilerle uzun bir kökten yıkım sürecine girişir. Bu aşamada mağdur tamamen depresyona girmiştir, diğerinin merhametindedir ve özgür iradeye sahip değildir. Bu tuzaktan sadece yardım isteyerek çıkabilir. Yine de bu tür sapkınlar nadirdir ve baktığımız her yerde onları görmekten kaçınabiliriz. Öte yandan, sapkınlığa teğet geçen davranışlarla diğerinin sistemli manipülasyonu ve değersizleştirilmesiyle daha sık karşılaşabiliyoruz.

>> ve eğer biri replik değiştirirse işler karışır! Tavır değiştiren ister suçlayıcı isterse de mağdur olsun, çift içinde roller anında değişir ve biri diğerinin rolünü üstlenir, çünkü ikili nevrotik bir şekilde bu alışverişe gereksinim duyar." Suçlayan ve suçlanan pozisyonları çocuklukta net bir şekilde belirlenir. Cadalen, "Küçükken mükemmel olmadığımız ve ebeveynlerimizi mutlu edemediğimiz için mutlaka az ya da çok suçluluk duyarız. Ya kendimizi onlarla özdeşleştirir, sözde hayal kırıklığına uğramış kişi rolünü üstleniriz ya da nevrozumuzun şiddetine göre az ya da çok çabayla ilişki içinde mağdur olarak mücadele etmeye çalışırız."

Kırılganlık kanıtı

Karşısındakini suçlayarak ve güvensizliğe iterek onu tahakküm altına almak, suçlayanın kırılganlığına işaret eder. Suçlayıcı, dengeli bir ilişki kuramaz, tek çare olarak karşısındakini suçlamayı seçer. Psikiyatr ve çift terapisti Bernard Gébérowicz'e göreyse, bir taraf ilişkinin güvene dayandığını düşünürken, diğer taraf sadece kendi bildiği kırılma noktalarına odaklanırsa ilişki parçalanabilir.
Suçluluk duygusu yaratma aynı zamanda insanı doğruca çıkmaza sürükleyen çelişkili mesajın ana tetikleyicisidir. "Eşi, karısına çiçek alır ve kadın anında eşinin affettirmek istediği bir şey olduğunu düşünür. Bu durumda koca, çiçek alsa da almasa da daima suçludur. Ya da kocasından daha otoriter olmasını isteyen bir kadını düşünün. Kocası kadına itaat ederse, otorite kurmaktan tamamen uzaklaşır. Bu tip ilişkiler uzun vadede çift ilişkisinin bitişine işaret eder" diyor Gébérowicz. Tehlikeli ve yıkıcı bazı eleştiriler de yine bitişe işaret eder. Ghislaine Paris'e göre bunlar, kökenimiz gibi değiştiremeyeceğimiz derin kişilik özelliklerimize ilişkin eleştirilerdir. İçine kapanık bir insandan dışadönük olmasını istemek, bir insanı mütevazı sosyoekonomik çevresiyle suçlamak, bu kişileri aşılmaz zorluklarla yüz yüze getirmek anlamına gelir. Bu rolleri değiştirmek ya da suçlayıcının stratejisini çözümlemeye çalışmak da çözüm olmaz. "İsteğe ve eleştirilere göre değişmek ve ona uyum sağlamak mı? Bu kez karşımızdakinin hem sevgisini hem de bütün ilgisini yitirebiliriz. Çekimi yaratanın benzerlikler değil, farklılıklar olduğunu asla unutmamalıyız."

TAVSİYELER

Kötü muameleden nasıl kaçınmalı?
Kendimizi çoğu zaman mağdur hissederiz. Ancak bazen de cellada dönüşmemeye dikkat etmeliyiz.
Genellemeden kaçınmak. Eşine ekmek almayı unuttuğu için sitem etmekle ona, "Sana asla güven olmuyor" demek aynı şey değildir. Psikiyatrist ve çift terapisti Bernard Gébérowicz'e göre, eleştirilerimizi geçmiş anlaşmazlıklardan ve karşımızdakinin kişisel özelliklerinden soyutlamayı başarırsak, karşımızdaki kişinin suçluluk duymasını engelleyebiliriz.
Tartışmayı kabul etmek. Karşı tarafın sizin gibi düşünmediği durumlarda yanlış düşündüğü fikrinden kurtulmak gerekir. Filozof ve psikoterapist Nicole Prieur'e göre, partnerimizin sınırlarına saygı göstermek için öncelikle tavırlarında bizi rahatsız edenin ne olduğunu anlamak yerinde olur. İkili ilişkiler, sıkça kendini sorgulamayı ve pek çok soruyu sıklıkla masaya yatırmayı gerektirir. Eğer söz konusu olan faydalı bir ilişkiyse, sürekli eleştiri yönelterek değil, kendimizi geliştirmede bize destek olarak engelleri aşmamıza olanak verir.
Mükemmelin peşinde koşmamak.
Günümüzde suçlama eğiliminin artması, ilişkilerin gerçeküstü derecede mükemmel olmasını beklemekten ve ilişkinin mükemmel olması gerektiğine inanmaktan kaynaklanıyor. Psikanalist Sophie Cadalen'e göre, kendi kendimize başaramadığımız anlarda eşimiz bizi mutlu etmeyi bilmeli, ancak ikili ilişkilerde bu bir zorunluluk olmaktan çıkmalı. Ne de olsa eşimiz bize hiçbir şey borçlu değil. Birlikte ikimizi de tatmin edecek bir ilişki kurmaya gayret etmemiz yeterli. Her durumda bir suçlu aramaktan çok daha mantıklı bir öneri değil mi?

Hande, 31 yaşında, öğretmen

“Evliyim, internette eski sevgilimi araştırıyorum”

“Şu anki eşim hayatımdaki ikinci sevgilim. İlk sevgilimle lise ve üniversiteye geçiş döneminde beraberdik. İlişkimiz yaklaşık üç sene sürdü. Üniversiteye başlarken büyük bir hastalık geçirdim ve o dönem hep yanımda oldu. Maddi ve manevi desteğiyle her zaman yanımdaydı. Geriye baktığımda, hastalığı yenebilmiş olmamda payı olduğunu düşünüyorum. Ben iyileştikten sonra ayrıldık. Herkes yoluna devam etti. Şu an yaklaşık 10 senelik bir ilişkim var ve iki sene önce evlendik. Eşimle çok mutluyum. Ancak bazen merakıma yenik düşüyorum ve eski sevgilimi internette araştırıyorum ama çok şaşırtıcı bir şekilde hiçbir iz yok. Bu zamanda internette, sosyal medyada bulunmamak beceri. Bazen başına birşey mi geldi diye endişeleniyorum. Ortak arkadaşlarımız var ama yine de sormuyorum ve onlardan da şu ana kadar hiçbir haber gelmedi. Diğer yandan, aldatma konusunda aslında çok hassasım, internetten yaptığım bu ‘stalk’lar bile kendimi çok suçlu hissettiriyor. İzini bulsam ne yapacağımı da bilmiyorum. Belki de sadece biraz can sıkıntısıdır.”

AİLE

EBEVEYNLER KENDİLERİNİ YETERSİZ Mİ HİSSEDİYOR?

Günümüzde ebeveynler önceki nesillere göre aile olma konusunda daha fazla kritere sahip gibi görünüyor. Her anne-babanın bu konuda farklı derecelerde kaygılı olduğunu belirten pedagog Dr. Sevil Yavuz, iyi ebeveyn olmak için öncelikle kendiyle barışık ve mutlu bireyler olunması gerektiğini hatırlatıyor.

Bir şekilde, çocuklarımızı uygun gördüğümüz gibi yetiştirmek için kendimizi daha serbest hissediyoruz. Bugünkü ebeveynler eski tip otoriteden uzak, rahat, daha yakın ve hayalperestler. Bu bizi daha sağlıklı ebeveynler mi yapıyor? Tartışılır. Yeni doğmuş bebeğimizi henüz kollarımıza yeni aldığımızda bile, mutluluğumuza, senelerin sakinleştiremediği ama biraz değiştirdiği endişelerimiz karışıyor. Bu işin altından kalkabilecek miyiz? Onları, kendi yaralarımızı aktarmadan, geçmişin üzerimizdeki ağırlığını hissettirmeden yetiştirmeyi başarabilecek miyiz? Onları güvende tutacak ancak boğmayacak, zorlamadan rehberlik edecek doğru mesafeyi bulabildik mi? Peki ya iyi yaptığımızı düşünürken, onlara zarar verirsek? İyi anne-baba olmayı ne kadar çok önemsiyorsak, İngiliz pedagog Donald Winnicott'un tabiriyle sadece "yeterince iyi" olabilmeyi kabullenmemiz o kadar zor oluyor. Öte yandan, bu suçluluk duygusu kaçınılmaz görünüyorsa, bilinçdışı kökenlerini keşfederek ve dar görüşlü pedagojik buyruklarla aramıza mesafe koyarak bunu hafifletmek mümkün. Ve ebeveyn olarak görevlerimizin her zaman ödüllendirici olmadığını da kabul etmemiz gerekiyor. Pedagog Dr. Sevil Yavuz, bu hassas konuyla ilgili sorularımızı yanıtlıyor.

DR. SEVİL YAVUZ
Çocuk, ergen ve aile psikoloğu. Beykent Üniversitesi Psikoloji ABD bölümünde öğretim üyesi.

Çocuğu için yeterince iyi olmamak, yanlış davranmak, zarar vermekten korkmak... Her ebeveyn kendinden şüphe ediyor mu?
Günümüzdeki anne-babaların en büyük kaygısı çocuğuna yetememek, onu iyi yetiştirememek ve psikolojisinin bozulmasından korkmak.
Her ebeveyn bu kaygıyı farklı derecede de olsa

yaşıyor. En çok da anneler bu kaygıyı taşıyor. Anneler hem mükemmel anne olmaya hem de mükemmel bir eş ve çalışan kadın olmaya çalışıyor. Özellikle çalışan anneler çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarından, onlara yetemediklerinden dolayı çocukları konusunda daha kaygılı davranıyorlar. Oysa ayrılan zamanın miktarı değil, kalitesidir önemli olan. Kaygılı olan bu ebeveynler sürekli bir psikolog gibi çocuklarının davranışlarını ve kendi davranışlarını analiz ediyorlar ve yeterli bir ebeveyn olup olmadıklarına, çocuklarında bir problem olup olmadığına odaklanıyorlar.

Bu analizlerin sebebi kendi anne-babalarıyla olan ilişkilerinden mi kaynaklıyor?
İnsan psikolojisi çok derindir. Net bir şekilde tek sebebi budur diyemeyiz. Ancak bilimsel olarak net olan bir bilgi, çocukluğumuzda yaşadıklarımızın bizim bu günümüzü etkilediğidir. Anne-babalar, kendi ebeveyn deneyimlerinden, yaşadıkları diğer hayat deneyimlerinden, o kuşağa ait hayat şartlarından etkilenerek çocuklarına yaklaşımlarını belirlerler. Söz konusu bir kuşağa ait ortak davranış biçimlerinden o kuşaktaki her anne-baba etkilenir.

Yanlış büyütme korkusu suçluluk duygusuna dönüşebilir mi?
Sürekli kendinin yeterli olup olmadığını test eden, buna odaklanan ebeveynler kendilerindeki olumlu yönleri görmek yerine olumsuzluklara odaklanır ve bu olumsuzluklar için kendilerini suçlarlar. Örneğin her akşam kendine zaman ayırmadan çocuğuna zaman ayıran anne ya da baba bir gün kendini çok yorgun hissettiği için çocuğuyla oyun oynayamazsa ve çocuk da üzülürse, hemen kendini çocuğunu ihmal eden bir anne/baba olarak hisseder ve vicdan azabı çeker. Oysa haftanın altı günü çocuğuna kendine ayıracağı zamandan fedakârlık ederek zaman ayırmıştır ve bir gün de kendine zaman ayırması onu yetersiz bir ebeveyn yapmaz.

Anne ve babanın rollerindeki farklılık gibi bu konudaki endişelerinin içeriği de birbirinden farklı mıdır?
Endişe aynı endişedir. Çocuğumuzu iyi yetiştiriyor muyuz? Yeterli bir ebeveyn miyiz? Sadece endişenin derecesi anne-babaya göre fark eder. Yine aynı şekilde, çocukla ilgili bazı konularda sergilenen kaygı düzeyi farklılaşıyor. Genelde anne çocuğun >>

>> sağlığıyla ilgili yoğun endişe duyarken, baba çocuğun toplumsal hayattaki davranışları ve özgüveni konusunda yoğun endişe duyar. Yine genel olarak, anneler daha endişeli ve korumacı yaklaşırken, baba biraz daha rahat ve anneye göre daha az ilgilidir. Örneğin baba çocuğun arkadaşlarıyla nasıl top oynadığına odaklanırken, anne daha çok terlerse üşütür diye düşünür.

Eğer çoğu ebeveynlik hatası bilinçdışı yapılıyorsa, nasıl önüne geçilebilir?
Biz buna "ebeveynlik hatası" demeyelim. Biz buna şöyle yaklaşalım: 'Kendimizle ne kadar barış içindeyiz? Çocukluğumuzda yaşadığımız travmalar üzerine destek aldık mı? Geçmişte mi yaşıyoruz?' gibi kişisel süreçlerimizi değerlendirme diyelim. Çünkü kişi zihnen, bedenen ve ruhen kendiyle bir bütünse ve kendini seviyorsa, kendiyle barış içindeyse, hem mutlu bir birey, hem yeterli bir ebeveyn hem de yeterli ve mutlu bir eş olur. Eğer bir insan kendi mutluysa mutluluk verir, denge ve uyum içinde davranır. Eğer mutsuz bir birey olarak ebeveynlik yapmaya çalışıyorsa, çocuğa yaklaşımı da hatalı olur.

"Mutsuz aile" nesilden nesile aktarılan bir kısırdöngü müdür? Kırılması mümkün müdür?
Kesinlikle mümkündür. Kişinin ona iyi gelen terapilerle, hobilerle, kişisel gelişimle kendiyle barışması ve geçmişte yaşadığı travmalar konusunda destek alması gerekir. Travmasız insan yoktur. Herkesin bir yarası vardır. Ancak bu yaranın farkına varılmazsa, kanamaya devam eder ve bireyin dengesini bozar.

Geçmiş nesille kıyaslarsak, günümüz ebeveynleri çocuk eğitimi hakkında daha çok bilgi edinmeye çalışıyor. Peki, bu kaynaklar arasında (internet siteleri, popüler kitaplar, videolar...) doğru ve yanlış nasıl ayırt edilebilir?
Maalesef günümüzde bilgiye kolay ulaşılması kaygılı ebeveynlerin kaygılarını daha da artırmaya başladı. Bir konu hakkındaki farklı bakış açılarını öğrenmek, çocuk yetiştirme konusunda yollarını kaybetmelerine neden oluyor. Çünkü bu alanda bir uzman olmadan bu bilgileri süzgeçten geçirmek mümkün değil. Her ailenin şartları farklıdır, her çocuk ayrı bir dünyadır. Çocuk yetiştirmek kitap bilgisiyle mümkün değildir. Ebeveynler çelişki yaşadıklarında, ne yapacaklarını bilemediklerinde bu işin uzmanına danışmalılar. En doğru tavsiyeyi klinik değerlendirme yaparak uzman verir. Bu bilgi kirliliği ve sosyal medya ebeveynlerin daha da yetersiz hissetmesine yol açıyor.

Hatadan ve suçluluk duygusundan kaçarken, tek yönlü, normatif, doğal olmayan bir ebeveynlik modeli de ortaya çıkabilir mi?
Hata ve suçluluk duygusundan kaçmak ebeveynlerin daha fazla kaygılı ve yetersiz hissetmesine neden olur. Bu da mutsuzluk ve stres yaratır. Eğer bu tür bir ebeveynlik modelini adlandırmamız gerekirse, buna "ebeveyn tükenmişliği" diyebiliriz. Kendinden vazgeçmiş, kendini unutmuş, kendini ebeveynlik rolüne kurban etmiş mutsuz bireyler daha tahammülsüz ebeveynler olurlar.

Sibel, 63 yaşında, ev hanımı

"Kızım sürekli beni suçluyor"

"Çok erken evlendim, 17 yaşındaydım ve eşim de benden 15 yaş büyüktü. Mütevazı bir hayatım oldu, maddi problemler hep mevcuttu. Çalışmadım, ev hanımıydım ama elimden gelen her ek işi yaptım: Dikiş nakış, örgü, hediyelik eşya... Çocuklarım da bizimle beraber aynı hayatı yaşadılar. Büyük kızım şu an 40'lı yaşlarında. Ancak benden nefret ediyor, aramız çok bozuk. Üniversite okudu, özel bir şirkette çalışıyordu. Patronuyla evlendi, damadımız yakışıklı ve kibar biriydi, maddi durumu da iyiydi. Kızımın hayatı değişti, tıpkı filmlerdeki gibi. İyi semtlerde yaşadılar, yurtdışında tatillere giderlerdi. Kızım yine de sürekli memnuniyetsizdi. Ancak eşi birkaç sene önce işsiz kaldı. Bizim yardım etme şansımız olmadı. Hızla aşağı doğru sürüklendiler. Kızım hep biraz sinirleri bozuk bir insandı ama son dönemde gittikçe arttı. Beni her gördüğünde, durmaksızın kendi hayatından dolayı beni suçluyor. Onu ben evlendirmişim, kendim gibi büyük bir adamla, bu hayatı ona ben seçmişim. Ben ne yaptım ona anlamıyorum."

ÖNERİ

Sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirin

Çocuklarımızın suçluluk duymasına engel olabilir miyiz? Peki, bu gerçekten istenecek bir özellik mi? Yanıt hem evet hem de hayır. Evet, çünkü suçluluk duygusunun eğitici bir rolü yoktur. Çocuğun kendine bakış açısını kalıcı olarak etkiler ve onu mutsuz eder. Hayır, çünkü hataya ilişkin bilinç ve vicdan, çocuğun psikolojik gelişiminde ve toplumda kendine yer edinme sürecinde önemli rol oynar. Suçluluk duymasına mahal vermeden ona nasıl sorumluluk kazandırmalı? Çocuk psikiyatrı Claude Halmos, konu hakkında birkaç temel ilkenin altını çiziyor.

MEŞRU TALEPLER DİLE GETİRİN

"Ebeveynin talebinin meşru olduğundan emin olması gerekir. Öyle olmazsa ve ebeveyn söylediklerinden şüphe ederse, çocuğun itaat etmesi için bir neden kalmaz. Bir talebi meşru kılan, talebin sadece ebeveynin keyfine göre şekillenmemesi, genel kurallara uygun olmasıdır: Vurmamak, çalmamak, habersiz eve geç dönmemek gerekir vb.
Bu kurallar, çocuğun ve çevresinin sağlığı açısından olmazsa olmaz. Bu sayede çocuk hayvansal içgüdülerden uzaklaşır, medenileşmeyi ve sosyalleşmeyi öğrenir. Ebeveynin görevi, bu bilgileri aktarmak, çocukların göreviyse bu kurallara uymaktır. Aynı durumda ebeveynin de aynı şekilde davranacağı her türlü talep meşru sayılır. Bu noktada, ya çocuk kurala uyar ve her şey yolunda gider ya da kurala uymaz ve bir yaptırımla karşı karşıya kalır; tıpkı kırmızı ışıkta geçen bir arabanın ceza alması gibi. Bu kapsamda suçluluk duygusuna yer olmaz.
Çocuğa, kendisi için yasak olan şeyin, dünyanın dört bir yanında çocuktan yetişkine başkaları için de yasak olduğunu, çünkü bu kurallar olmazsa toplum içinde yaşamanın imkânsız olacağını açıklamak önem taşır."

DUYGUSAL ŞANTAJDAN KAÇININ

"Ebeveyn kendi talebi konusunda haklı çıkmak için müşterek kurallardan farklı bir yola ve özellikle de duygusal oyunlara başvurursa, suçluluk duygusu ortaya çıkar.
Örneğin, 'Şunu yaparsan mutlu olurum' derse, aslında 'Eğer şunu yapmazsan mutsuz olurum' demektedir. 'Şöyle yaparsan iyi bir çocuk olursun' demek, 'Eğer öyle yapmazsan kötü bir çocuksun' anlamına gelir. 'Şu iyidir, şu kötüdür' gibi açıklamalar, hiçbir ahlaki açıklama barındırmaz; yanlış anlaşılmalara ve kafa karışıklıklarına neden olabilir. Çocukların aklında, 'Annem hırsızlığın kötü olduğunu, anneannemse cinsel organıma dokunmamın kötü olduğunu söylüyor. Bu iki kötü aynı şey mi?' gibi sorular oluşabilir.
Tüm bu gerekçeler karmaşıktır, doğrulanması güç yargılar içerir ve nevrotik suçluluk duygusuna zemin hazırlayabilir. Son olarak, çocuğa bir eleştiri yöneltildiğinde, sadece eylemini hedef almak önemlidir. Hırsızlık yapan bir çocuğu hırsızlıkla suçlamak değil, hırsızlığın doğru bir eylem olmadığını açıklamak gerekir. Ceza alacaksa da kişiliği değil, eylemi nedeniyle ceza almalıdır."

AÇIKLAMA YAPIN

"Şu ya da bu şekilde davranma gerekliliklerini açıklarken gerçek ve akılcı nedenler ortaya konmalıdır. Örneğin yaşlı bir insana kapıyı açmak, o insanın hoşuna gitmek ya da iyi bir insan olmak için değil, kapının ağırlığı yaralanmasına neden olabileceği için veya aynı anda hem yürütecini hem de kapıyı tutması zor olacağı için yapılan bir eylemdir. En yaramaz çocuklarda bile doğru açıklamayı yapmak çoğu zaman taşların yerine oturması için yeterlidir. İnsan bilmediği bir yasağı çiğnediği için suçlanamaz. Buna karşılık, bir yasak öğrenildikten sonra yeniden çiğnenirse suç ortaya çıkar. İşte o zaman ceza veya yaptırım mekanizması devreye girer."

DÜŞÜNCEYE ÖZGÜRLÜK TANIYIN

"İnsan eylemleri nedeniyle suçlu olabilir ama asla arzuları ya da fikirleri nedeniyle suçlu değildir. Çocuğun zihninden kötü düşüncelerin ve isteklerin geçebileceğini bilmesi önemlidir. Bu "kötü" bir şey değildir, kötü düşünceler herkesin aklından geçer. Bununla birlikte düşüncelerin eyleme dönüşmemesi gerekir. Çünkü insan her şeyi düşünebilir ve söyleyebilir, ama her şeyi yapamaz."

GÜNDELİK YAŞAM

YARALAYAN SÖZLERDEN NASIL KORUNMALI?

Yaramıza tuz basan sözler sarf ediyorlar. Kimler mi? Arkadaşlarımız, çocuklarımız, patronlarımız... Kendimizi daha iyi koruyabilmek için, en sık karşılaştığımız cümleleri seçtik ve inceledik.

EŞ

"Sadece kendini düşünüyorsun. Benim hiç önemim yok mu?"

Çözümleme: Yazar Eugène Labiche (1815-1888), şakayla karışık, "Egoist insan, beni yeterince düşünmeyen insandır" diyordu. Bu eleştiri de üstü kapalı olarak, "Benim arzularımla, gereksinimlerimle ve beklentilerimle ilgilen" anlamına geliyor. Cümlenin size dokunmasının nedeniyse vicdanımıza seslenmesi ve duygu sömürüsüyle kötü, nankör, sevgisiz bir insan olma korkumuzu tetiklemesi.
Panzehir: Sahaya çıkıp dövüşmekten kaçının, çünkü o zaman oyunun kurallarını onun istediği şekilde kabul etmiş olursunuz. Ona ne kadar bağlı olduğunuzu ve kendinizle ne kadar az ilgilendiğinizi kanıtlamaya kalkışmayın. Böyle yaparsanız, kelepçenizin anahtarını karşınızdaki insana teslim edersiniz. Herkesin saygı kuralları çerçevesinde birer yetişkin olarak muamele görmesi için taleplerin açıkça dile getirilmesi gerekir: "Seni daha çok düşündüğümü nasıl daha fazla gösterebilirim?"
Açık ve net yanıtlar almayı hedefleyin. Aşk ilişkilerinde karşılıklı anlaşma ve doğru iletişim bu yolla kurulur.

DOKTOR

"Bu yaşam tarzıyla halinize şaşmamak gerek. Daha fazla irade sahibi olmalısınız!"

Çözümleme: Yaşam tarzı konusunda yaşanan baskılar, kendimizi ruhsal ve fiziksel sağlığımız konusunda hastalıklı derecede suçlu hissetmemize neden oluyor. Kendimize özen gösterme yükümlülüğü, bizi iyileştirme becerisine sahip bir bilim insanı tarafından altı çizilerek yinelendiğinde, suçluluk duygusuna ve hatta bir çeşit utanç hissine neden olabilir. Doktora karşı geri adım atarız ve bu onun daha da baskın olmasına yol açar.
Panzehir: Geri adım atmayın. Yetişkin muamelesi bekleyen yetişkin tavrınızı koruyun. "Benimle konuşma biçiminizden hoşnut değilim. Sizden tavsiye almak ve sorunlarıma çare bulmak için buradayım, yargılanmak için değil." Bu gibi sözler, doktorun üzerinizde tahakküm kurma konusunda geri adım atmasını sağlar. Eğer davranış biçiminde ısrarcı olursa, başka bir doktora gitmekten çekinmeyin.

ARKADAŞ

"Biliyorum, abarttım ama yardımına ihtiyacım var."

Çözümleme: "İhtiyaç" sözcüğü akan suları durdurur. Doğrusu insanlar bu sözcükleri amacına ulaşma şansını artırmak için kullanır. Suçluluk duygusu, karşılıklılık oyunuyla tetiklenir. Ona şimdi yardım etmezsem, yardıma ihtiyacım olduğunda bana kimse yardım etmez mi? Kötü bir arkadaş olma düşüncesine, kimsenin yardıma koşmayacağı korkusu eklenir.
Panzehir: Öncelikle, "Biliyorum, abarttım" kısmına odaklanın ve hiçbir ilişkinin sömürü ya da abartı odaklı olamayacağını hatırlayın. Ardından ne istendiğini düşünün. Kişiyi etkileme ve manipülasyon (bilinçdışı da olsa) daima acil durumlarda hız çerçevesinde gerçekleşir. Biraz hız kesmek bilinçli bir "evet" ya da "hayır" yanıtı vermeye olanak tanır.

ÇOCUK

"Kötü notlar alıyorum, çünkü ödevlerim için yardım istediğimde asla yanımda değilsin."

Çözümleme: "Yalnızca kötü bir ebeveyn olmakla kalmıyorsun, başarı şansımı da ortadan kaldırıyorsun." Doğduğundan bu yana aynı şeyi deneyimleyen manipülasyon şampiyonu çocuk, hedefini asla şaşırmaz. Çocuğunun yanında yeterince bulunmamakla suçlandığında, bunu umursamamak bir ebeveyn için (özellikle de bir anne için) kolay değildir. Yani çok etkili, klasik bir cümle söz konusu.
Panzehir: Günün 24 saati çocuğunuza yapışık yaşasanız bile onun hastalanmasını, kaygılarını ya da kötü notlarını engelleyemeyeceğinizi kabul ederek başlayın. Ardından ona iki soru sorun: "Seninle ne şekilde daha fazla zaman geçirmemi istersin?" ve "Eve döndüğümde, ödevlerine birlikte bakmamızı ister misin?" Bu noktada önemli olan, gereksinimlerinin dikkate alındığını ve okulda ya da eğitim hayatında yaşayacağı sorunlar karşısında tek başına olmadığını bilmesidir.

ERGEN

"Bana asla güvenmiyorsun!"

Çözümleme: "Asla" ve "daima" gibi sözcükler kullanarak genelleme yapmak, ilişkinin bütününü sorgulamak anlamına gelir. Suçlanan ebeveynin üzülmesi ve adaletsizliğe uğradığını düşünmesi de bundandır. Bu suçlama, kıyaslamalarla daha da keskinleşebilir: "Oysa Özlem'in ailesi öyle davranmıyor..."
Panzehir: Öncelikle ergenin kendine güven sorunu olduğunu ve bu sorunu kendine güvenildiğini, güvenilmeye layık olduğunu hissedebilmek için size yansıttığını anlamalısınız. Sözlerini çürüten birkaç örnek verin ve hangi konularda daha fazla güven beklentisi içinde olduğunu sorun. Bu noktada her uzlaşma mutlaka bazı koşullara bağlı olmalıdır ve reddettiğiniz her güven talebini de açıklamanız gerekir.

EBEVEYN

"Beni görmeye gelmeye vaktin yok, biliyorum. Yapacak daha iyi şeylerin vardır."

Çözümleme: Nankör çocuk konumuna düşmüşsünüzdür. Söz konusu ebeveyn, hayatı sizin için daha konforlu hale getirebilmek için çaba sarf etmiş, bazı şeylerden (isteyerek) feragat etmiş bir bireyse, bu suçlamayla yüzleşmek daha da zordur. Bu suçlama empati benzeri bir girişimle başlar ve suçlamayla devam eder. Amaç ilişkiyi iyileştirmek değil, karşıdakini yaralamaktır.
Panzehir: Haklı çıkmaya çalışmayın ve içten içe kötücül düşüncelere kapıldığını yüzüne vurarak saldırıya geçmeyin. Bir talebi açıkça dile getirmediği sürece yersiz sözler vermeyin. "Birlikte neler yapmak istersin?" diye sorun. Bu sayede daha somut taleplerde ve önerilerde bulunabilir. Ardından bunları değerlendirip bazılarını kabul edebilirsiniz.

PATRON

"Bence kendinizi yeterince sorgulamıyorsunuz."

Çözümleme: Söylenmeyen bir hedef peşinde belirsiz bir değişim talebiyle karşı karşıyasınız. Açıklamada kaygı verici iki muğlak nokta bulunuyor: Yeterince iyi olmama kaynaklı yetersizlik hissine, bizi işimizden edebilecek kişinin tehdidi ekleniyor. Manipülasyonu yapan kişi aklındaki planı açık etmiyor, çünkü çoğu zaman aslında ne istediğini kendisi de bilmiyor. Sadece bir güç gösterisi yapmak istemiş olabileceği gibi, konuştuğu kişinin onun yerine çeşitli çözümler bulmasını istiyor da olabilir.
Panzehir: Onu memnun edemediğinizi anladığınızı, gelişmeye ve değişmeye hazır olduğunuzu, ancak bunlar için somut açıklamalara gereksinim duyduğunuzu dile getirerek eleştirisine açıklık getirmesini isteyin. "Hangi noktalarda çalışma biçimimi değiştirmemi istersiniz?" diye sorun. Kötü tepki verirse ya da beklentilerini dile getirmekte başarısız olursa, işinizi daha iyi yapmak için önerilerini dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin. Önemli olan, açık fikirli olduğunuzu göstermenizdir. Ayrıca kendinize dönüp performansınızı gözden geçirebilirsiniz.

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

TEMEL DUYGULAR

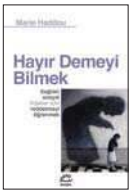
Acının Kaynakları, Salman Akhtar, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları

Korku, açgözlülük, suçluluk, kandırma, ihanet ve intikam... İnsana acı veren bu altı temel duygunun kapsamlı bir analizini yapan Salman Akhtar, bunların kaynaklarının fenomenolojik, sosyokültürel, psikopatolojik yanlarını "Acının Kaynakları" adlı kitabında bir araya getiriyor. Kitapta yer alan vaka öykülerinde acının kaynakları bütün açıklığıyla, gerek analist gerekse analizden geçen kişi bakımından ele alınıyor. Akhtar, psikanalitik kuramlardan yaptığı çıkarımlara gelişim araştırmalarını, çağdaş sinirbilimin bulgularını, hatta şiiri ve edebiyatı katıyor.

TEK BİR KELİME

Hayır Demeyi Bilmek, Marie Haddou, İletişim Yayınları

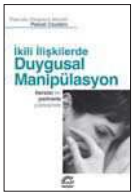
Siz de "hayır" demeyi bir türlü beceremiyorsanız, bu kitap size yardımcı olacak. Psikolog Marie Haddou, aile ortamında, işte, arkadaşlar arasında ve aşk ilişkilerinde yaşanmış gündelik olaylardan örnekler vererek çoğu insan için bir karabasana dönüşen "hayır" demenin zorluklarını ele alıyor ve bu hastalıktan kurtulmanın bir reçetesini çıkararak gönül rahatlığıyla dile getirilen bir "evet"in psikolojik ve toplumsal önemine değiniyor. Kalıplardan kurtularak düşüncelerinizi özgürce ifade edebilmenizin mümkün olduğunu bu kitapla göreceksiniz.



ÇİFT OLABİLMEK

İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon, Pascale Chapaux-Morelli, Pascal Couderc, İletişim Yayınları

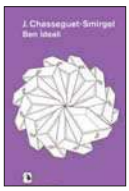
Küçük manipülasyonlar çiftlerin gündelik hayatlarının bir parçası olsa da, narsistik sapkınlık biçimini aldığında önemli bir soruna dönüşüyor. Narsist partner kendi iktidarını yerleştirmek ve eşini kendi istediği kişiliğe büründürmek için baştan çıkartıcı, kurnazca yollara başvuruyor. Bu kitap, günümüzde gitgide daha sık rastlanan bir ilişki modeli haline gelen narsistik manipülasyonu ele alıyor. Partnerinizle sağlıklı bir iletişim kurmak ve ilişkinizi güçlü temeller üstüne inşa etmek adına önemli bir kaynak.



ROL DAĞILIMI

Ben İdeali, Janine Chasseguet-Smirgel, Metis Kitap

Fransız psikanalist Janine Chasseguet-Smirgel "Ben İdeali"nde, anne, baba ve çocuk ilişkilerine farklı bir açıdan yaklaşıyor. Anne, babayı dışlayan bir tutum takındığında, anneyle ikili ilişki içine giren çocuk ona tabi kalıyor. Babayı bir ideal olarak koyması gereken gelişim aşamasındaki çocuk bunu gerçekleştiremediğinde gelişimi sapkın bir hal alıyor ve büyüklenmeci çocuksu cinsellik aşamasında takılıp kalıyor. Yazar sapkınlıkta, aşkta, grup içinde ve yaratıcılık sürecinde ben idealinin izini sürerken, Freud'un yapıtında ben ideali kavramının uğradığı değişiklikleri de titizlikle işliyor.



NESİLLERARASI

Kuşaktan Kuşağa Aktarım, Willy Lahaye, İletişim Yayınları

Kişinin değerlerinin ve sosyal alışkanlıklarının şekillenmesindeki en önemli etkenlerden biri aile tarihidir. Her kuşak, içine doğduğu ailenin aktardığı genetik ve psişik yapıya, sosyokültürel modele dayanarak sosyalleşir ve kendisini buna göre tanımlar. Öte yandan, bir kuşaktan diğerine geçişte, pek çok ekonomik, sosyokültürel, sembolik, psikolojik ve pedagojik dönüşüm de yaşanır. Bizlere ailelerimizden miras kalan alışkanlık ve değer yargılarımızın hayatımıza etkilerini keşfetmemiz için rehber niteliğinde bir kitap.

ÇOCUK PSİKANALİZİ

Sevgi, Suçluluk ve Onarım, Melanie Klein, Kanat Kitap

Özellikle çocuk psikanalizi konusunda psikanaliz tarihinin önemli isimlerinden olan Melanie Klein'ın "Sevgi, Suçluluk ve Onarım" kitabı, psikanalistin 1921-1945 yılları arasında kaleme aldığı makalelerinin ilk cildini oluşturuyor. Kitapta, çocuğun libidinal gelişiminden çocukların psikanalizine, ruhsal yaşamın erken dönemlerindeki kaygılardan sevgi, nefret ve onarım üçgeninde gelişen sevme yetisine kadar Klein'ın birçok konu hakkındaki görüşleri yer alıyor.

Anatominin toplumsal algısı üstüne

Bize, kendimizle *ilgili söylenen yalanlar*

İnsan anatomisi hakkında yapılan araştırmaların sonuçları nasıl oluyor da bir grubu özgürleştirirken ötekini adeta mülk ilan ediyor? Bilginin yaygınlaştırılması, söz konusu bilginin insanlar tarafından anlaşılabilmesini gerektiriyor; bu da bilginin söz konusu grubun anlayabileceği şekilde sunulmasına bağlı şekilde gerçekleşiyor. Burada "anlayabilmek"ten kastım, entelektüel kapasiteden çok, kültürel algılar, altyapı gibi birçok farklı katmanda hazır olma durumunu temsil ediyor. Örneğin, hayatında hiç toplumsal cinsiyete dair bir diyaloğun içine dahil olmamış bir grupla toplumsal cinsiyetin politikasını tartışmaya çalışırsanız, seyircinizi kaybetme ihtimaliniz yüksektir. Karşınızdakilerin akıllı olmamasıyla alakalı değildir bu, tamamen konuya dair henüz bir fikirleri veya tartışabilecek gerekli terimleri olmadığı içindir. Söz konusu insan anatomisi olduğunda ise, bir şeylerin çok daha standart ilerlemesi beklenilebilir. Dünyanın neresinde yaşıyorsanız yaşayın, insan anatomisi genel haliyle belli bir paraleldedir; kollar, bacaklar, kaşlar, burun, vulva, testisler, kulaklar, gözler, saçlar... Tüm bunlar da bir şekilde, hepsi olmasa da büyük çoğunluğu, tüm insanlarda vardır. **Tüm bu organların anlamları ve temsil ettikleri ise çok farklı olabilir;** zaman zaman biyoloji olmaktan çıkar, bedenden ve hatta toplumdan bile büyük bir anlamla canavarlaşır. İşte tüm bu farklılıklar bazen insan hakları ve sağlığa erişimde bir grup üzerinde kolaylaştırıcı etki sağlarken, başka grupların aleyhine işler. Bunun en vahim örneklerinden biri bekâret algısıdır. Bekâret sanıldığının aksine bir fiziksel belirti değil, inşa edilmiş sosyal bir anlamdır. Fizyolojik ya da evrimsel açıdan kadının hayatında herhangi bir işlevi olmayan bir deri parçası nasıl olur da kadının mülkleştirilmesinden ailesinin onuruna kadar her şeyi kontrolüne alır? Biz kandırıldık mı? Şu zar dedikleri, hani bekâretin sembolü, vajinanın girişini tüm ihtişamıyla koruyup kolladığı anlatılan, ilk cinsel ilişkide "yırtılan", kanayan ve cinsel birlikteliği paylaşılan bir şeyden çıkartıp alıp verilebilen bir düzleme çeken şu deri parçası; kadınlığın onay damgası...

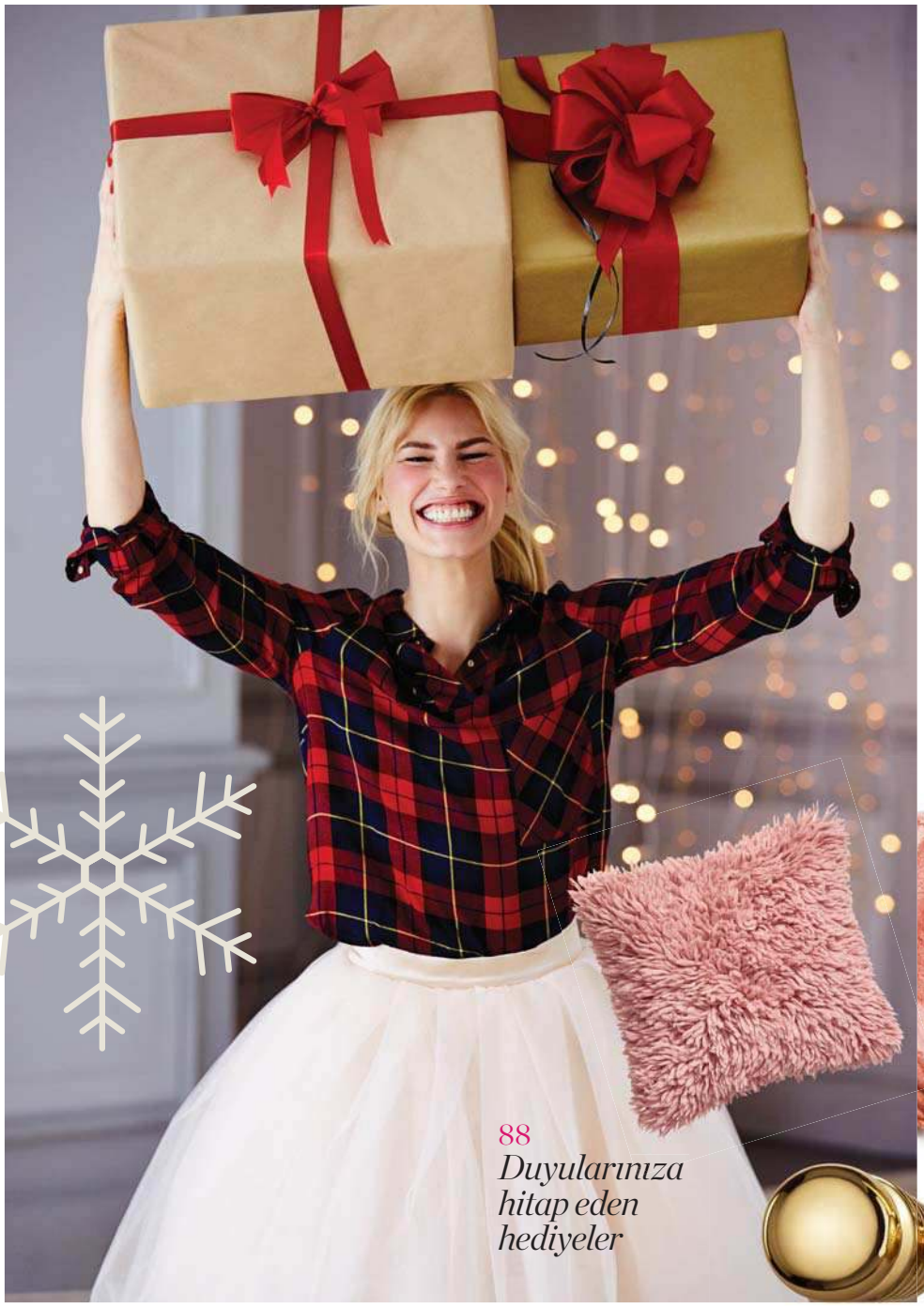
Bakirelik, cinsel ilişkiye girmemiş olma halidir. Cinsel ilişkiyi ise kimi öpüşmek sayar, kimi vajinal, oral ya da anal ilişki. **Bize bunca zamandır zar diye anlatılan, tarih boyu yüz binlerce kadının uğruna şiddete maruz bırakıldığı,** hatta bazen ölüme mahkûm edildiği o incecik deri bazı insanlarda olmaz. Bazı insanlarda ise olsa bile esnek olur. Esnek olmasa bile, sanılanın aksine, ilk vajinal ilişkide çoğunlukla kanamaya sebep olmaz. Zar, herhangi bir yırtılma olduğunda, bedenimizdeki neredeyse her deride olduğu gibi, kendi kendine iyileşir; açılmış bir paket ya da yırtılmış bir kâğıt parçasının aksine. Bir kadın ve bir erkeğin ilk vajinal cinsel birleşmesinde meydana gelebilen ve bazen bir kadın için yaşam ve ölüm arasındaki ince çizgiyi temsil eden kanama, vajinanın içinde küçük yırtılmalar olduğundan olabileceği gibi çoğunlukla kuruluktan meydana gelir, zardan değil. Sağlık çalışanlarının mesleki önderi konumundaki Dünya Sağlık Örgütü, bekâret testlerinin yasaklanması ve hekimlerin bu zedeleyici muayeneyi yapmamaları konusunda uyarıda bulunuyor. **Peki, biz bu bilgiye hazır mıyız?** Toplumumuzun neredeyse yapıtaşı haline gelmiş bir olguyu bize sunulan tüm kanıtlara rağmen, birilerinin bedenleri üzerinde kontrol kaybetmek pahasına kabul etmeye, en azından sorgulamaya hazır mıyız? Veriler çok net. Bu verilerin neden kullanılmadığı ise bambaşka bir soru.

RAYKA KUMRU BAYAZİT

Seksolog, danışman ve cinsellik eğitmeni. "Kapsamlı Cinsellik Eğitimi Serisi"nin yazarı.

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

GÜZELLİK & YAŞAM STİLİ



74 Deneyim
Reiki ile şifalanın

78 Yüz yogası
Egzersizlerle gençleşin

80 Keşif
Katar'a yolculuk

82 Tarifler
Hem pratik hem leziz

86 Seyahat
Yurtdışında yılbaşı coşkusu

88 *Duygularınıza hitap eden hediyeler*

REİKİ:
Evrensel yaşam enerjisiyle şifa bulun

YAZI: TUĞÇE TEMEL

Kökeni çok eski zamanlara dayanan reiki, ***enerji aktarımıyla fiziki ve ruhsal rahatsızlıkları iyileştirirken,*** *yaşanmış olayların üzerimizdeki etkilerini değiştirmeye de yardımcı oluyor.*

Vücudumuza hastalık, rahatsızlık veya ağrı olarak yansıyan uyumsuzluğun ortaya çıkması için hayatımızda çok büyük bir dengesizliğin meydana gelmesi gerekmiyor. Uyumsuzluk genelde günlük yaşam stilimiz, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarımızdan dolayı ortaya çıkıyor. Bedenlerimiz, bol fiziksel aktivite, dinlenme ve besleyici yiyecekler tüketme üzerine tasarlanmış. Oksijen ve suyun da sağlığımız açısından önemini biliyoruz. Tüm bunları göz önünde bulundurarak etrafınıza baktığınızda, neden kimsenin "enerjisinin kalmadığını" kolayca anlayabilirsiniz. Yediğimiz, içtiğimiz her şey, hatta soluduğumuz hava bile kirlendi. Uzun saatler boyunca stres altında çalışıyor ve trafikte saatler harcıyoruz. Bunların faturası ise bağışıklık sistemimize er ya da geç yansıyor. Kafamızı ne tarafa çevirsek, kahve molası verip anlık "enerji depolayabileceğimiz" bir mekân görüyoruz. Ne yazık ki bu kestirme çözümler uzun vadede bir işe yaramıyor ve çok geçmeden yeniden bitkin hissetmeye başlıyoruz.
Ben de haftalardır süren uykusuzluk nedeniyle oldukça yorgun ve enerjisiz hissettiğim bir gün, ilk reiki seansımı deneyimlemeye karar verdim. Çevremde reikiden bahsedildiğini hep duyuyor olsam da, reiki seanslarında tam olarak ne yapıldığı ve bu "evrensel yaşam enerjisi"nin ne vadettiği konusunda açıkçası pek bir fikrim yoktu. İtiraf etmeliyim ki spiritüel yanı çok kuvvetli olmayan bir kişi olarak, arkadaşımın çakralarının nasıl açıldığına dair sohbetini hafif alaycı bir gülümsemeyle dinliyordum. Neyse ki meraklı yapım devreye girdi ve böylece reiki eğitmenleri Hande Özakhun ve Aybike McDonough ile

GETTY IMAGE TÜRKİYE

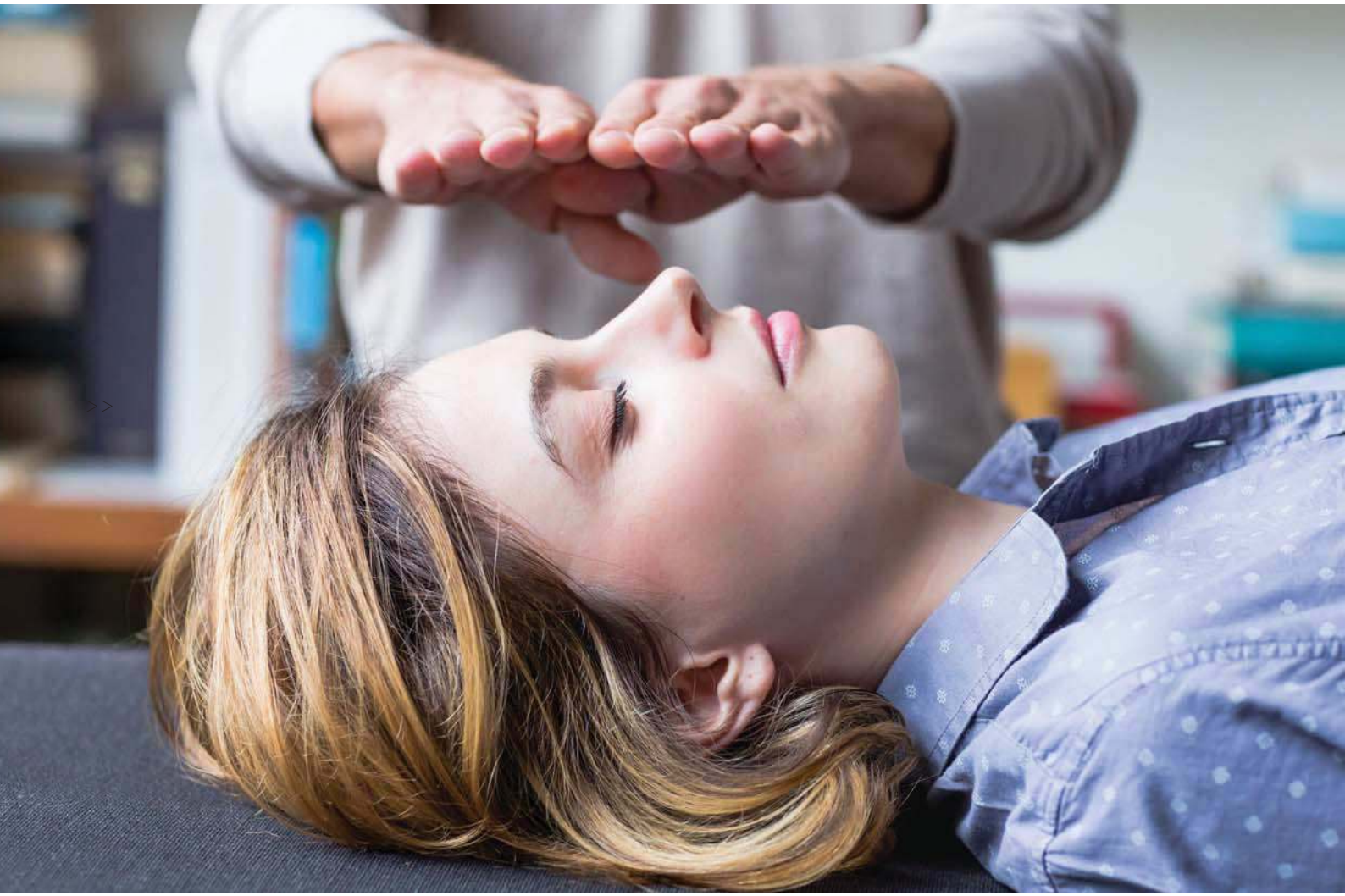
“Yalnızca bugünlük, müteşekkir ol”

Reiki ile ilgili önyargılarım seansı deneyimledikten, Hande ve Aybike’yle konu üzerine sohbet ettikten sonra ortadan kalktı. Bilmediğimiz şeyleri reddetmek çok kolay. Eski çağlardan beri dünyanın çeşitli yerlerinde değişik kültürlerden insanlar elle tedaviyi bir şifa tekniği olarak kullanıyorlar. Reiki, çağdaş tıpla beraber “tamamlayıcı” bir tedavi yöntemi olarak kullanılıyor. Tıbbi tedaviyi reddeden bir alternatif tıp yöntemi değil. Reiki’nin ilkelerinden bir tanesi “yalnızca bugünlük, müteşekkir ol”. Bu ilke, bizi yaşadıklarımıza farklı açılardan bakmaya, yaşadıklarımızın bize kattıklarını irdelemeye teşvik ediyor. Açık fikirli olmadan kendimizle ilgili yeni keşifler yapmak mümkün değil!

beraber ilk reiki seansım için bir gün belirledik. Kurumsal firmaların pazarlama departmanlarında uzun yıllar çalışan Hande ve Aybike, “Ben ne yapmak istiyorum, ne üretiyorum, varoluş amacım ne?” gibi sorulara yanıt ararken, reiki, EFT ve mindfulness gibi farklı şifa yöntemleriyle tanışmışlar. Bu öğretilerde uzmanlaşıp eğitmen olan Hande ve Aybike, şu an reiki seansları yapıyor ve eğitimler düzenliyorlar. Hande bana reiki I. Seviye eğitimini uygulayacağını ve istediğim takdirde daha sonra ileri seviyedeki eğitimlere de katılabileceğimi söyledi. Reiki eğitimleri üç seviyeden oluşuyor. Reiki I. Seviye ise dokunarak şifa vermenin öğretildiği, reiki eğitmeni tarafından uyumlama yapılan ve katılımcıya reiki teorisinin açıklandığı ilk aşamayı oluşturuyor.

Dengeyi yakalamak için

Reiki, Japoncada evrensel yaşam enerjisi anlamına geliyor. Enerji ilginç bir kelime, çünkü bir yandan basit, bir yandan da oldukça karmaşık bir kavram. Zor geçen bir günden sonra genelde, “Hiç enerjim kalmadı, tükendim” deriz. Tabii ki bu tam anlamıyla doğru değildir. Bedenlerimiz, yediklerimiz, içtiklerimiz, çevremizde olan biten her şey, kısacası tüm evren enerjiden meydana geliyor. Yaşadığımız olaylar öncelikle bizi düşünmeye iter. Sonrasında ise bu düşünceler duygu oluşumuna sebep olur. Mesela sevdiğimiz biriyle tartıştığımızda, ilk önce düşünce, arkasından üzüntü, kırgınlık, öfke gibi duygular oluşur. Bu duygular ise hormon bezlerini aktif hale getirir ve kimyasal tepkimeye dönüşür. Örneğin kalp atışlarımız hızlanır, midemize ağrı girer. Çoğu zaman da duygularımızı ifade edemez ve içimize atarız. Bu da yaşanılan >>



>> duyguların ve özellikle de stresin içimizde birikmesine neden olur. Biriktirilen bu duygularsa enerji kanallarımızda tıkanıklıklar ve dengesizlikler yaratmaya başlar. Peki, reiki'nin bütün bunlarla alakası nedir? Reiki enerjisi, bedenimizdeki enerji dengesini düzeltmeye yardımcı oluyor. Bastırdığımız duygularımızı serbest bırakmamızı, kendimizi ve başkalarını affetmemizi sağlıyor. Enerji kanallarımızdaki tıkanıklıklar açılıyor, enerji dengeleniyor ve yaşam enerjisi bedenimizde dengeli akmaya başlıyor. Tıp, hastalıkları fiziksel düzeyde iyileştirirken, reiki hastalıkları oluşturan sebeplerin şifa bulmasına yardımcı oluyor.

Enerji akışı

Seansa başlamadan önce Aybike ve Hande'yle sohbet ederken, reikinin üzerimde büyük bir etki yaratacağına inanmadığımı itiraf ediyorum. Bana reikinin dini bir inanış olmadığını ve seansın etkili olması için inanmama veya başka herhangi bir şey yapmama gerek olmadığını anlatıyorlar. Hande, "Reiki hiçbir dinle ilgisi olmayan saf bir şifa yöntemi. Dünyada farklı din ve mezheplerden birçok insan reiki enerjisini kullanarak hem şifa buluyor hem de şifa veriyor. Enerjiyi almak ya da vermek için inanmak gerekli değil" diyor. Reiki seansı 45-60 dakika veya daha uzun sürebiliyor. Genelde masaj masasına yatarak, rahat bir ortamda ve giysiler çıkarılmadan uygulanıyor. Başlamadan önce, Hande ve Aybike bedenimdeki problemli bölgeleri veya üstüne çalışılmasını tercih ettiğim bir sorunum olup olmadığını soruyorlar. Birkaç haftadır uykuya dalmakta zorluk çektiğimi ve erken yatıp uyumayı başarsam bile gün içinde yorgun hissettiğimi anlatıyorum. Aybike, "Reiki yaparken önce uygulamayı yapacağımız kişiye sorununu soruyoruz. Sırasıyla tepe, üçüncü göz, boğaz, kalp, solar plexus, cinsel ve kök çakraya reiki enerjisi veriyoruz. Daha sonra, problemli olan bölge ya da çakra üstüne tekrar çalışıyoruz. Sorun bilinçdışından kaynaklanıyorsa, bilinçdışı olumlama

GETTY IMAGE TÜRKİYE

çalışması yapıyoruz. Bilinçdışı olumlama, şifa seansına göre daha uzun bir süreç olduğu için ne yazık ki tek bir seansla çözüme kavuşmuyor" diye açıklıyor. Uzanıyorum ve seansa başlıyoruz. Reiki uygulaması sırasında eğitmenler ellerini nazikçe seansı yaptıran kişinin bedeni üzerinde belirli noktalara koyarak enerji akışını sağlıyor. Fakat bu aşamaya geçmeden önce Hande ve Aybike bazı el hareketleri yapıyorlar. Şifanın güçlenmesi, korunma, arınma ve kutsanma gibi amaçlarla şifa seansına başlamadan önce reiki sembolleri çizildiğini söylüyorlar. Reiki II. Seviye'de öğretilen bu sembollerin farklı anlam ve güçleri oluyormuş. Sonrasında ise niyet edilerek uygulamaya geçiliyor.

Niyet önemli

Aybike, "Reiki niyetle başlayan bir şifa öğretisi. Bu noktada önemli olan, herkesin en yüksek hayrı için şifa niyetinde bulunmak. Bazen bir işin bizim için hayırlı olacağını düşünsek de aslında o işin olmaması daha hayırlı olabiliyor" diyor.

Reiki enerjisinin niyet ettiğimiz anda akmaya başladığını öğreniyorum. Hande ellerini kafama (tepe çakrası), Aybike ise ayak bileklerimin üzerine yerleştiriyor. Çoğu kişinin ilk hissettiği şey derin bir rahatlama hissi olduğundan, bu esnada uykunun gelmesi gayet normal bir durum. Hande ve Aybike, uykuya dalabileceğimi, bunun enerji akışına engel olmadığını söylüyorlar. Ancak ben elimden geldiğince uykuya dalmamaya ve seansta olup bitenlerin farkında olmaya çalışıyorum. Seansın sonuna doğru bu konuda çok başarılı olabildiğim söylenemez. Hande ve Aybike elleriyle baskı uygulamıyor, sadece belirli bölgelerin üzerine ellerinin kendi ağırlığını bırakarak hafifçe dokunuyorlar. Konsantre olup rahatladığımda, önce hiçbir şey hissetmedim. Fakat sonra ayak bileklerimde tarif edilmesi kolay olmayan bir his oluştu. Kafamda bir şey hissetmiyordum ama kısa sürede Aybike'nin ellerinden ayak bileklerime bir sıcaklık yayılmaya başladığını hissettim. Ayrıca karıncalanma ve değişik bir ağırlık ya da basınç hissi vardı. Bu hissi rahatsız edici değil, tam tersine rahatlatıcı buldum. Eller diğer çakralarımın üzerine geçtiğindeyse ayak bileklerimdeki his hemen sona erdi.

Göbek deliğinin üzerinde yer alan solar pleksus çakrasına geçildiğinde ise, tok olmama ve normalde hiçbir sindirim sorunum olmamasına rağmen midemden sanki günlerdir yemek yememişim gibi gurultular gelmeye başladı. Aybike elini uzun bir süre solar plexus çakramın üzerinde tuttu ve bu süre boyunca midemden gelen sesler kesilmedi. Odaya girerken hiçbir şey hissetmeden bir saat uzanacağımı düşündüğümden, vücudumun dümdüz yatarken verdiği tepkilere oldukça şaşırmıştım. Buraya kadar her şey güzeldi; reiki hem beni şaşırtmış hem de meditasyon gibi rahatlatarak huzurlu hissetmemi sağlamıştı. Hande ve Aybike ellerini diğer çakralarımın üzerinde gezdirirken başka bir şey hissetmedim. Fakat seansın bitişine yakın, eller boğaz çakram üzerinde durduğunda, bu sefer ayak bileklerimdekinin aksine hoş olmayan bir basınç hissettim. Sanki yutkunma yetimi kaybetmiş gibiydim. Bu daha hızlı ve anlık bir histi, birden gelip geçti. Seans sonrasında Aybike ve Hande, köprücük kemiğiyle gırtlak arasında yer alan boğaz çakrasının iletişim ve ifade gücüyle ilişkili olduğunu, kişinin kendini anlaması ve gerçek sesini duyması için bu çakranın dengeli çalışması gerektiğini açıkladılar.

Seans sonrası merak ettiğim bir başka şey ise, eğitmenlerin enerji akışı sırasında hissettikleriydi. Hande, reiki uygulaması sırasında sezgilerin güçlü hale geldiğini ve bu sayede ellerindeki enerji değişimlerini fark ettiklerini, hangi çakra üzerinde ne kadar durmaları gerektiğine dair rehberlik aldıklarını anlattı. "Hastalığa sebep olan fiziksel, duygusal sebepleri seans süresince sezgilerimiz aracılığıyla alabiliriz. Ancak sezdiklerimizi kişiye diretmemeli, sadece paylaşmalıyız. Yorumu kişinin kendisi yapmalıdır."

Uyku problemlerinde reiki

Son birkaç haftadır uyku problemi çektiğimi söylediğim için, seansta özellikle tepe ve kalp çakralarıma yoğunlaşarak enerji akışı sağlandı. Hande, "Kalp çakrasının şifalanması bizi üzen olayların etkilerini azaltmada yardımcı olurken, taç çakranın şifalandırılması da bizim evrenin enerjisiyle daha kolay bağ kurmamıza yardımcı oluyor" diyor.

Reiki seansımdan sonraki iki gece boyunca çok derin uyudum. Fakat asıl ilginç olan gördüğüm rüyalardı. İki gece boyunca üzerine düşünmeyi istemediğim ne kadar durum varsa hepsi rüyalarımda karşıma çıktı. Sabah uyandığımda ise normal zamanların aksine, hepsini en ince detayına kadar hatırlıyordum. Bu ne kadar kulağa kötü bir yan etki gibi gelse de, benim üzerimde rahatlatıcı bir etki yarattı. Uzun süredir görmezden geldiğim, ertelediğim konular üzerine düşünmem için bir fırsat çıkmış oldu. Eğer baş ağrısı, diz veya bel ağrıları, sindirim sistemiyle ilgili problemler, anksiyete ya da depresyon gibi şikâyetleriniz varsa, reiki seansı bunlar üzerine de özel olarak yoğunlaştırılabiliyor.

10 DAKİKADA GENÇLEŞİN

*Her sabah ayna karşısında yapacağınız birkaç **"esneme" egzersiziyle yüz ifadeniz dinçleşiyor** ve adeta gençleşiyorsunuz. Önerdiğimiz dört egzersizle siz de kısa sürede farkı görün.*

YAZI: RÉGINE MAUCONDUIT
ÇEVİRİ: DAMLA KELLECİOĞLU

En az dert ettiğimiz ama fizyonomimizi ve cildimizin yaşlanmasını en çok etkileyen şey, bir anda yüz ifademizi değiştiren, yüz derisinin altındaki birkaç düzine kas.
Bazı kaslar tekrarlanan mimiklerle sık sık harekete geçerken, sonunda rahat bırakıldıklarında gergin kalıyor ve alında derin bir iz bırakan, ağız kenarında keskin çizgiler yaratan "ifade kırışıklarına" neden oluyor. Alt kirpiğin dairesel kası gibi bazı kaslarsa giderek daha az kullanılıyor ve sonunda hiç gerilmediği için kavisini kaybediyor. Ayrıca kaş çatmak gülümsemeye kıyasla iki kat daha fazla kas hareketi gerektiriyor.

Üzücü ama çözümsüz bir tespit

Cilt doktoru Marie-Pierre Hill-Sylvestre'e göre, bu kasları doğru yönde hareketlendirmek ve yüze yeniden şekil vermek mümkün. "Yüz jimnastiği, alt kirpikler ya da boyun gibi unutulan bazı bölgeleri yeniden kaslandırma şansı tanıyor. Bu noktalarda kan dolaşımının artmasıyla ve yüz kaslarının uyarıcı hareketlere yeniden yanıt vermeye başlamasıyla yüzünüz tekrardan ışıldar. Doğal olarak eski gülümsemenize ve gençliğinizdeki bakışlara kavuşursunuz. Yeniden kendiniz olursunuz."
Doktor Marie-Pierre Hill-Sylvestre, kasların güçten düşmesini (dokuların yumuşaması, kaşların kasılması, çift çene vb.) engelleyecek ya da iyileştirecek kişiye özel egzersizler sunabilmek için bir cilt

doktorunun teşhis koymasının çok önemli olduğunu belirtiyor. Bu sayede belirli bir sorunun çözümü için çalışılabilir. Dudaklara hacim kazandırılması, yüzün ovalliğinin artırılması, elmacık kemiklerinin yükseltilmesi bu egzersizlerle mümkün.

Yüz jimnastiğine kaç yaşında başlamalı?

İlk kırışıkların ortaya çıkışını birkaç yıl geciktirebilmek için 20 yaşında başlamalı. Son derece esnek olan genç kaslar daha az travma yaşamıştır ve bu günlük egzersizlerden büyük fayda görür. Ayrıca 30'lu yaşların başında, kaslar ilk erime ibarelerini gösterdiğinde de başlanabilir; veya 40'lı, 50'li ve 60'lı yaşlarda... Doğrusu başlamak için asla geç değil.

Derinlemesine bir şekillendirme için en az birkaç ay sabretmek gerekir. Ancak egzersize başlanan ilk günlerden itibaren gerçek bir rahatlama hissedilir. Orta vadede yüz canlanıyor, yüz ifadesi uyanıyor ve gençleşiyor. Peki bunu sürdürmek mümkün mü?

Doktor Hill-Sylvestre, "Hayat boyu görüntümüzle ilgilenmeliyiz. Normal jimnastik vücuda nasıl iyi geliyorsa, yüz jimnastiği de öyle iyi gelir. Yüzün görüntüsü, canlılığı ve formunda artan bir iyileşme sağlar, yani yüzü güzelleştirir" diyor.

Egzersizler

Anlatacağımız egzersizleri etkili şekilde yapabilmek için bir aynanın önüne geçerek hareketleri gördüğünüzden ve kırışıkları daha fazla vurgulamadığınızdan emin olun. Sırtınızı dik tutun, sakince nefes alın ve yavaş yavaş çalışın. Canınız yanarsa durun. Bu egzersizleri beşer kez tekrarlayın. Her birinin ardından sonuçları gözlemleyin. Her gün ilerleme kaydedeceğinizi unutmayın...

1 Boynu canlandırma

Tavana doğru ağzınızı açıp kapayın

❇ Omuzlarınızı geriye atın, sırtınızı dik tutarak çenenizi boyun derinizi gerecek ancak ensenizi katlamayacak şekilde kaldırın. Yüzünüz tavana dönmüş olacak.

❇ Bu durumdayken ağzınızı yavaş ve normal bir şekilde açıp kapayın. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. (Kasın nasıl çalıştığını hissetmek isterseniz, elinizi boynun bittiği yere, köprücükkemiğinizin üzerine yerleştirin.)

2 Alnı yumuşatma

Kaşları kaldırıp indirin

❇ Saçlarınızı elinizle yukarıya çekin ve doğruca önünüze bakın.

❇ Kaşlarınızı birbirine yaklaştırmadan yavaşça indirin. (Kaşları indirmek için miyop birinin uzağı görmeye çalıştığında yaptığı gibi kirpiklerinizi kırpıştırabilirsiniz.)

❇ Alnınız rahat ve yumuşak durumdayken gözlerinizi kapatın.

❇ Elinizi kaldırın ve alnınızı kırıştırmadan kaşların kalkmasına izin verin.

3 Bakışları rahatlatma

Kaşlarınızı kaldırın

❇ Bir elinizi düz şekilde alnın üst kısmına yelpaze gibi yerleştirin.

❇ Egzersiz süresince aslan kırışığını (kaşların ortasını) engelleyecek şekilde sıkıca bastırın.

❇ Yavaşça iki kaşınızı kaldırın. Aynı yavaşlıkta rahatlatın.

❇ Elinizi çekin ve kaşlarınızı inceleyin. Alt uçları birkaç milimetre yükselmiş, böylece bakışınız yumuşamış ve rahatlamış olacak.

4 Yüzün tamamını canlandırma

Sesli harfler telaffuz edin

Kahkahayla A

❇ Ağzınızı iyice açın ve A sesi çıkarın.

❇ Ardından yavaşça gülümseyerek ağzınızı daha da açın, hareketi yaparken elinizle destek olarak yanakların kırışmasına engel olun.

❇ Yavaşça ağzınızı kapatın.

Düşünür gibi Ö

❇ Başınızı ellerinizin arasına alın ve dudaklarınızı öne itip dudaklarınızın kenarlarını güçlendirmeye gayret ederek Ö sesi çıkarın.

❇ Dudak çevresinde küçük kırışıklar oluşturmadan durun. Elleriniz yanaklarınızı tutarak direnç yaratacak.

Gülerek İ

❇ Başınız ellerinizin arasında, sırtınız dik şekilde gülümsemenizi yavaş çekimde gözden geçirin. (Ağzınızı açmayın!)

❇ İki yana bakın ve burnun iki yanında üçgen çizgiler oluşturmadan yavaşça çalışın.

Şaşkın bir O

❇ Başınız ellerinizin arasında, ağzınızı iyice açın, birleşme noktalarını mümkün olduğunca yaklaştırarak dudaklarınızla bir oval oluşturun ve O sesi çıkarın.

❇ Dudak kenarlarını kırıştırmadan öne çıkarmaya çalışın.

Dertli bir U

❇ Başınızı hafifçe geriye atarak boynunuzu gerginleştirin.

❇ Çenenizi hafifçe yukarı kaldırıp dertli bir tavır takınarak U sesi çıkarın.

❇ Dudaklar tersine bir U çizecek, üst dudak katlanmadan öne çıkacaktır.

MASAL ÜLKESİNE YOLCULUK

YAZI: BETÜL ARK
FOTOĞRAFLAR: M. SERDAR ŞAMLI

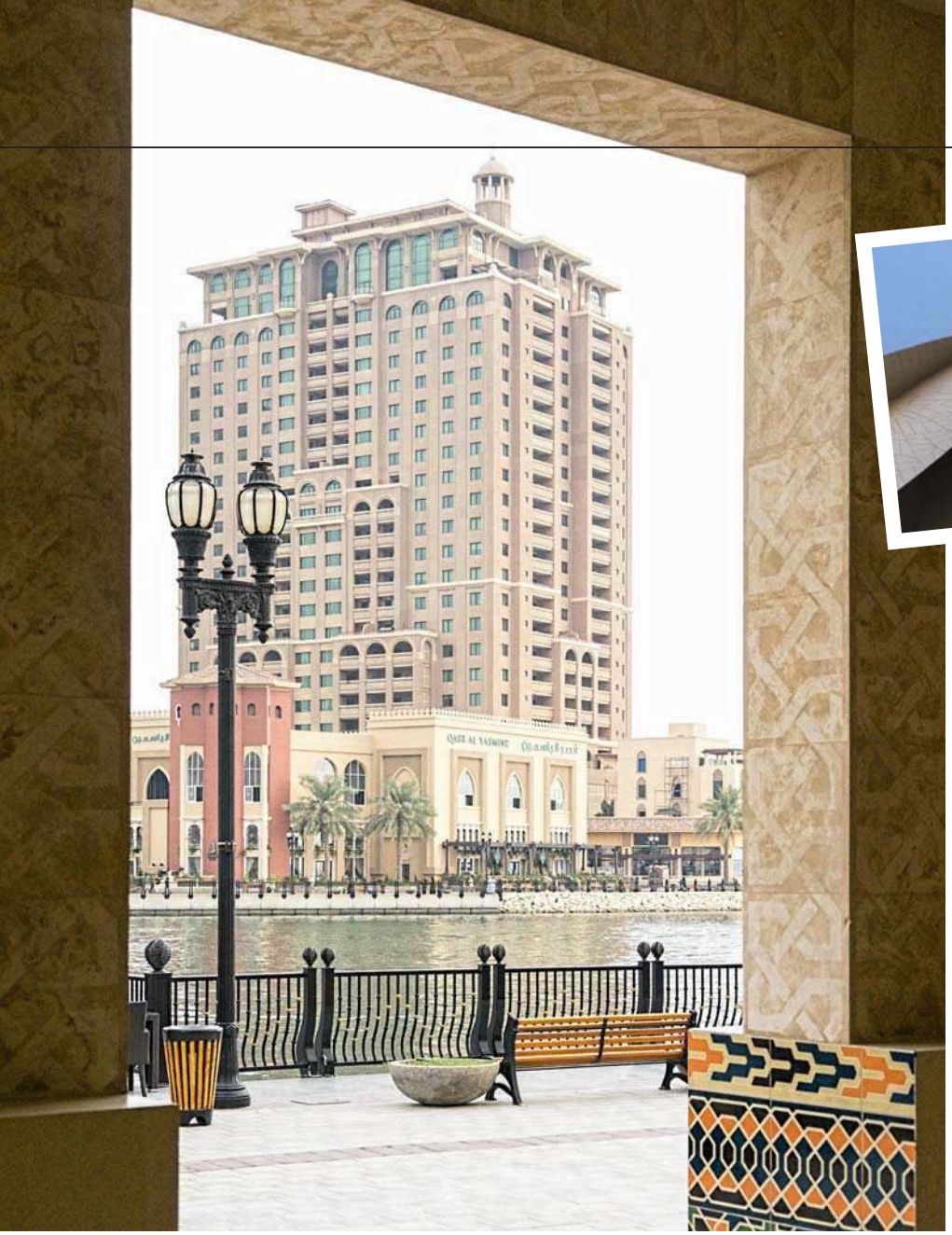
Gerek mimari dokusu gerekse köklü bir geçmişe sahip kültürüyle Katar, hayallerinizdekinin ***çok daha fazlasını vadediyor.***

Katar'ın görülmesi gereken en ilginç, hatta en özellikli ülkelerden biri olduğu söylendiğinde inanmayabilirsiniz ama öyle... Arap Yarımadası'nın doğusunda bulunan bu körfez ülkesinin bir yanı Binbir Gece Masalları, diğer yanı ise Matrix'te bambaşka bir yer. Katar'ın en çok hissettirdiği duygu ise yatırımlarının büyüklüğünden ziyade özgün alışkanlıkları ve kültür kodları.

Şehirle çöl arasında bambaşka dünyalarda gezmek mümkün başşehir Doha'da. Resmi dili Arapça olsa da herkes İngilizce konuşuyor. Toplu taşıma neredeyse yok, mutlaka araba kiralamanız gerek. Damak tadı bize son derece uygun ve tahmin edilenin aksine, son derece hafif ve fazlasıyla lezzetli. Katarlı olmayan kadınlar için kıyafet yasağı yok. İçki sadece 4 ya da 5 yıldızlı otellerde var; ama kimse aramıyor.

Alışveriş noktası

Souq Wakif, Doha'nın en özel yeri. Bu pazar yeri Katar'ın ruhunu daha iyi anlamanızı sağlıyor. Hele kaldığınız otel de o bölgedeyse çok şanslısınız demektir. Bu bölgeyi bizdeki Kapalıçarşı'ya benzetmek mümkün; Katar kültürüyle ilgili ne ararsanız var. Oryantal tarzda koku ve parfüm şişeleri, baharatlar, ipekli, pamuklu özel dokuma rengarenk kumaşlar, bunlardan yapılma



eşarplar, çantalar, ince işçilikle yapılmış metal aksesuarlar, minik develer ve Alaaddin'in sihirli lambası gibi hediyelik eşyalara her tezgahta rastlıyorsunuz. Ülkenin tarihi dokusu Souq'ta iliklere kadar hissediliyor. Petrol rezervlerinin keşfedilmesinden önce ekonomide önemli bir yer tutan inci avcılığından kalma olsa gerek, kadınların en çok kullandığı aksesuar inci. Ağırlıklı olarak yüzüklerinde kullandıkları oldukça iri incileri fark etmemek imkânsız. Sadece inci değil, etrafındaki değerli taşlar da görüntüyü daha çekici kılıyor kuşkusuz. Çarşaf sebebiyle, ellerdeki dövmeler ve kınalar da Katarlı kadınların vazgeçilmezi.

Tarihi doku

Doha'nın Corniche isimli sahil bölgesinde yer alan İslam Sanatları Müzesi ise olağanüstü. Gerek dış görünümü, gerekse iç yapısı sergilenen eserler kadar muhteşem. Dışındaki modernlik ve sadelik, mekânın içinde çok başka bir atmosfere bürünüyor. Özellikle geceleri, bu bölgenin klasiği olan tekne gezisine çıkarsanız, müze avlusundaki sütunların ışıklandırılmasıyla birlikte yapının ne kadar etkileyici bir hal aldığını görebilirsiniz. Arap ve İslam mimarisinin özelliklerini çok özel bir biçimde sunan müzenin ihtişamından etkilenmemek mümkün değil. İçerde dolaşırken, geometrik iç mekân motiflerinin zenginliği insanı büyülüyor.

Çöl ise ayrı bir dünya. Evrende gerçekten bir kum tanesi olma hissini her hücrenizde hissediyorsunuz. Al Wakrah'ın kumu kum değil, sanki ipek halı! Dünya Ana'nın illüzyon dehası burada çok net hissediliyor.

Katar'a gitmeden önceki duygularımla gittikten sonraki duygularım birbirinden hayli farklı! Bu çöl kenti hayallerimin çok ötesindeydi.

DAMAK TADINI *zenginleştirenler*

ÖZLEN ÇOPUROĞLU

Mutfaktaki hünerini güçlü kalemiyle birleştiren iki çocuk annesi Çopuroğlu'nun "Ev Kokusu" adlı kitabı, Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazandı.

"Kış aylarının sevilen tatlısı olarak nam salsa da lezzetiyle fark yaratan balkabağı çorbasını ve pratik tarifiyle hazırlaması çok kolay olan tavuklu kinoa salatasını denemeye ne dersiniz?"

Zencefilli **balkabağı çorbası**

HAZIRLANIŞI

Balkabağı, havuç, patates, zencefil, soğan ve kereviz saplarını minik küpler halinde doğrayın. Hazırladığınız sebzeleri çorba tencerenizde zeytinyağı ile dört-beş dakika kadar soteleyin. Ardından üzerine su ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar haşlayın. Ayrı bir kapta un ve sütü çırparak meyanenizi hazırlayın. Hazırladığınız meyaneyi sebzelere azar azar ve sürekli karıştırarak ekleyip beş dakika daha kaynatın. Son olarak, tuz ve baharatları da ekleyerek ocağı kapatın ve biraz dinlenmesi için kenara alın. Çorbayı blenderden geçirin ve pürüzsüz bir kıvama getirin. Balkabağı çorbanızı pul biberle süsleyerek servis edebilirsiniz. Dilerseniz, bu tarifi kremalı da yapabilirsiniz.

4 kişilik
Hazırlama süresi:
20 dakika

Malzemeler

500 gr balkabağı
1 adet patates
2 adet kuru soğan
1 adet havuç
3 adet kereviz sapı
4 bardak su
1 su bardağı yağsız süt
2 yemek kaşığı tam buğday unu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Başparmak boyutunda zencefil
Tuz, karabiber, pul biber

Tavuklu **kinoalı salata**

2 kişilik
Hazırlama süresi:
45 dakika

Malzemeler
500 gr tavuk göğsü
Yarım limon suyu
2 çay kaşığı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı köri
200 gr kinoa
1 adet salatalık
2 yemek kaşığı yeşil soğan
1 demet roka
Renk katması için cherry domates
Tuz, karabiber, acı toz kırmızıbiber

HAZIRLANIŞI

Limon suyunu, köriyi, toz biberi ve bir çay kaşığı zeytinyağını derin bir kapta karıştırın. Jülyen kesilmiş tavukları bu sosla marine edin. Tavuğun lezzetli olması için hazırladığınız karışımın içinde bir saat buzdolabında bekletin.
Dilerseniz bu sosun içine bir tatlı kaşığı kadar soya sosu da ilave edebilirsiniz.
Kinoayı pişirdikten sonra biraz soğutun ve derin bir kâsenin içine boşaltın.
Doğradığınız salatalığı, yeşil soğanı, domatesi ekleyin ve rokayı da ilave ederek karıştırın. Zevkinize göre zeytinyağı ve tuz ekleyin.
Tavukları marinasyon sosuyla birlikte tavada harlı ateşte yaklaşık üç dakika pişirin. Ardından bir su bardağı su ekleyin ve kısık ateşte tavukları pişirmeye devam edin. Tavukları kinoanın içine boşaltın, karıştırın ve çok bekletmeden servis edin. Sevdiklerinizle keyifle yiyin!

Kişi başına düşen toplam besin değeri
Kcal: 725,4
Protein: 26,75 gr
Karbonhidrat: 85,37 gr
Yağ: 30,35 gr
Lif: 3 gr

PEYNİRLİ VE CEVİZLİ KIZARMIŞ PİRİNÇ TOPLARI DOMATES SOS İLE

4 kişilik
● 2 su bardağı Amerikan pirinci ● 3 su bardağı su ● 150 gr mozzarella peyniri, küp doğranmış ● 1 su bardağı California cevizi, kavrulmuş, iri doğranmış ● 4 adet yumurta ● Galeta unu ● Un ● Sıvıyağ ● Tuz, taze çekilmiş karabiber
Domates sos için: ● 1 su bardağı domates püresi ● 2 dal taze kekik, ince kıyılmış ● 1 dal taze biberiye, ince kıyılmış ● Zeytinyağı ● Tuz, taze çekilmiş karabiber

Domates sos için; domates püresini yarım su bardağı zeytinyağı, bir tutam tuz, taze çekilmiş karabiber, biberiye ve kekik ile bir sos tenceresine alın. Karıştırarak kaynatın. Kaynadıktan sonra kapağını kapatıp altını kısın ve 5-6 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp dinlenmeye bırakın.
Pirinci bir tencereye alıp üzerine bir tutam tuz ile suyu ekleyin. Ocağa koyup orta ateşte kaynayana kadar üstü açık olarak pişirin. Kaynama noktasına gelince ocağı kısıp tencerenin kapağını kapatın. Pirinçleri suyunu çekene kadar pişirip ocaktan alın ve dinlenmeye bırakın.
Unu ve galetayı birer düz tabağa koyun. Galeta ununa taze çekilmiş karabiber karıştırın. Yumurtaları bir kaseye kırıp çırpın. Pirinçler ılındıktan sonra içine cevizleri ve bir tutam taze çekilmiş karabiberi ekleyip karıştırın. Elinizi ıslatıp bir çorba kaşığı pirinci avucunuza alın. Ortasına denk gelecek şekilde bir parça mozzarella yerleştirip yuvarlayarak top haline getirin. Hazırladığınız pirinç topunu sırasıyla una, çırpılmış yumurtaya, tekrar una, tekrar çırpılmış yumurtaya ve son olarak galeta ununa bulayın. Kalan pirinçleri de aynı şekilde hazırlayıp pirinç toplarını kızgın yağda kızartın. Kızaran topları kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını süzdürün. Domates sos eşliğinde bekletmeden servis edin.

KARAMELİZE CEVİZLİ VE HİNDİSTANCEVİZİ SÜTLÜ YABANİ PİRİNÇ PUDİNGİ

4 kişilik
● 1 su bardağı yabani pirinç ● 400 ml hindistancevizi sütü ● 200 ml süt ● 200 ml krema ● 2 çorba kaşığı toz şeker ● 1 çay kaşığı toz zerdeçal
Karamelize cevizler için: ● 1 su bardağı California cevizi ● 1/2 su bardağı tozşeker ● 1 dal taze biberiye, ince kıyılmış ● Zeytinyağı ● Tuz, taze çekilmiş karabiber

Hindistancevizi sütü, süt ve kremayı bir tencereye alıp pirinçleri ekleyin. Pirinçler açılana kadar pişirip zerdeçal ve şekeri ilave edin. Karıştırıp beş dakika daha kaynamaya bırakın. Ocaktan alıp servis bardaklarına paylaştırın. Oda sıcaklığına geldikten sonra buzdolabında soğumaya bırakın.
Karamelize cevizler için; tozşekeri yapışmaz tabanlı bir tavada erittikten sonra cevizleri ekleyip karıştırın. Tüm cevizler şekere bulanınca, cevizleri yağlı kağıt serili bir tepsi üzerine aralıklı olarak yayın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra ufak parçalara bölüp soğuyan tatlınızın üstüne serpiştirin ve tatlılarınızı servis edin.

Kişi başına düşen toplam besin değeri
Kcal: 740,97
Protein: 10,125 gr
Karbonhidrat: 67,8 gr
Lif: 5,7 gr
Yağ: 47,55 gr

Dünyada Noel zamanı: PAZARLAR BİZİ BEKLER!

YAZI: MERVE DÜRÜST

Yurtdışında aile boyu keyifli bir kış tatili için en uygun zamanlardan biri şüphesiz Noel dönemi. Hediyeler, yemekler, ışıl ışıl süslemeler, sokaklar ve tabii ki Noel kutlanan hemen her şehrin olmazsa olmazı Noel pazarları! Avrupa'nın birçok ülkesinde ***Noel gelmeden kurulan, halkı ve turistleri meydanlarda bir araya getiren, 7'den 70'e herkesi*** *lezzetli yemekler ve eğlenceli stantlarda buluşturan bu şenlik alanlarını sizin için derledik.*

ISTOCK

“Londra’daki Winter Wonderland, kendinizi ve çocuklarınızı şımartmak için en doğru adres.”

Köln’ün katedral manzaralı pazarı

Şimdiye dek pek çok Noel pazarına gitmiş olabilirsiniz, ancak eğer bunu Köln’de tecrübe etmediyseniz, hâlâ göreceğiniz şeyler var demektir. Köln Katedrali etrafında kurulan bu alan, Avrupa’nın en kusursuz ve göz kamaştırıcı Noel pazarı organizasyonların biri. Bölgenin en büyük Noel ağacının kurulduğu bölge Romano-Germanic Museum ve Köln Filarmonik Konser Salonu’nun arasında, şehrin en bilindik alışveriş caddelerine yürüme mesafesinde konumlanıyor. Muhteşem şaraplar, yerel yemekler, dekoratif objeler ve el yapımı hediyelik eşyalarla dolu sayısız stant arasında çocukların da yetişkinler kadar kendini kaybetmesi işten bile değil. Noel pazarları konusundaki heyecanınızı yenilemeye ihtiyacınız varsa Köln doğru adres!
Tarih: 27 Kasım-23 Aralık

Viyana’da coşkulu bir kutlama

Viyana gibi büyük bir şehirde tabii ki birden çok Noel pazarı kuruluyor, ancak en büyüğü yıl boyu farklı etkinliklere ev sahipliği yapan belediye sarayının önündeki meydanda kurulan Wiener Christkindlmarkt. 150’den fazla standıyla çeşit çeşit tatlıları, sıcak şarap ve geleneksel hediye seçeneklerini bir araya getiren pazar alanında ziyaretçileri bir de etkinlik programı bekliyor. Büyük Noel ağacının altında performans sergileyen korolar ve trompetçilerle Viyana’nın Wiener Christkindlmarkt’ı aile boyu eğlence vadediyor.
Tarih: 16 Kasım-26 Aralık

Masal gibi bir Londra

Bir kez gittiyseniz, Londra Hyde Park’ta kurulan Winter Wonderland, her sene heyecanla bekleyeceğiniz kış eğlencelerinden biri olacak. Hız trenleri, Londra’daki en büyük buz pateni pisti, sınırsız çeşitte yiyecek ve içecekler ve tabii ki canlı müzik çadırları! Hem çocuklara hem de yetişkinlere yönelik şovlar içeren dolu dolu bir programa sahip olan Winter Wonderland, kendinizi ve çocuklarınızı şımartmak için en doğru adres.
Tarih: 22 Kasım 2018-6 Ocak 2019

Brüksel’de çikolata rüyası

Brüksel’de Noel kutlaması olur da işin içinde çikolata olmaz mı? Envaiçeşit çikolatanın tadına bakmak, Belçika waffle’ı yemek ve şehrin ünlü ışık şovunu izlemek yapabileceklerinizin yalnızca birkaçı. Üstelik şehirde bunlara ulaşabileceğiniz bir değil, birden çok Noel pazarı var. Eğlenceye Plaisirs d’Hiver’de yer alan Winter Wonders ile başlayın ve daha fazlası için tasarımcıların yer aldığı, çevre odaklı hazırlanmış veya daha geleneksel öğeleri bir araya getiren pazarlardan size uygun olanları keşfe çıkın.
Tarih: 30 Kasım 2018-6 Ocak 2019

Listenizden silmeniz gerekenler

Noel’de gittiğiniz pek çok Avrupa şehrinde pazar yerleriyle karşılaşacağınız doğru ama bu her zaman dört dörtlük bir tecrübe yaşayacağınız anlamına gelmiyor. Noel pazarları söz konusu olduğunda sınıfta kalan çok önemli iki turistik şehir var: Paris ve Barselona. İki şehirde de Noel pazarları kuruluyor. Hatta Barselona’nın en eski pazarının tarihi 232 yıl öncesine dayanıyor, ancak ne bu pazarların çeşitliliği ne de köklü geçmişi özensiz organizasyonlardaki kusurları görmeye engel oluyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE

DUYULARINIZI *harekete geçirecek hediyeler*

YAZI: TUĞÇE TEMEL

Dünyayı algılama biçimimiz duyularımız sayesinde şekilleniyor. ***Yeni yıla farklı bir bakış açısıyla adım atmak istiyorsanız,*** *hem kendiniz hem de sevdikleriniz için duyuları harekete geçiren hediyeleri tercih edin.*

Hayatı yaşamaya değer kılan ve bize haz veren çoğu şeyin kaynağı beş duyu organımızdır. Yaşadığımız dünyayı tanımamızın ve deneyimlememizin yolu olan duyularımıza odaklanarak, hayata daha fazla keyif ve neşe katmamız mümkün. Ne yazık ki, duyularımızın bize bahşettiği hazlardan kendimizi mahrum bırakıyoruz. Bunun en önemli nedeni ise, günümüzde görsel ve işitsel olarak ardı arkası kesilmeyen haber ve bilgi bombardımanına uğramamız. Ses ve görüntü kirliliği sadece görme ve işitme yetilerimizi etkilemekle kalmıyor. Etrafımızdaki kargaşa yüzünden diğer duyularımız da köreliyor ve olan bitene karşı hissizleşmeye başlıyoruz.
Hangimiz hâlâ gün batımını izlemenin, etkileyici bir melodiyi dinlemenin, rahatlatıcı bir masajın, bir buket çiçeğin harika aromasının veya uzun bir akşam yemeğinin keyfini çıkarmaya zaman ayırıyoruz? Bu basit ama hayatı yaşanır kılan hislere odaklanmaya günümüzde "farkındalık" adı veriliyor. Duyularınızı geliştirdiğinizde ve onlara daha fazla yoğunlaştığınızda, hayattan keyif alma potansiyeliniz de aynı oranda artar.
Yeni yılda yeni deneyimler kazanarak hayatınıza renk katmak ve yaratıcılığınızı artırmak istiyorsanız, sizin için seçtiğimiz, duyularınıza hitap eden hediye seçeneklerine göz atmayı unutmayın. >>

Görün

Dünyayı algılayışımız büyük oranda görme yetimizle bağlantılı. Güzel bir sanat eserine bakmak bizi görsel yönden etkilemekle kalmaz, duygularımızı da harekete geçirir. Film izlerken veya elimize yeni bir kitap aldığımızda ise yeni düşüncelere yelken açarız. Değişik renkler ve şekiller yaratıcılığımızı artırır, ruh halimizi etkiler. Modern dünyadaki teknolojik gelişmeler ekranlara hapsolmamıza neden oluyor. Yeni yılda hem kendi güzelliğinize güzellik katmanız hem de çevrenizdeki güzellikleri keşfetmeniz için hediye önerilerimize bir göz atın.

1. Ayna, **Cumba Selection,** ₺3.162

2. Odeon Güneş Gözlüğü, **Eyepetizer,** ₺1.450 (pangozluk.com)

3. De Ville Co-Axial Chronometer Kol Saati, **Omega,** ₺61.000

4. Almas Küpe, **Atasay,** fiyat istek üzerine

5. Şekerlik, **Nest,** ₺73 (nudeglass.com)

6. Ajanda, **Etro,** Beymen, ₺3.495

7. Météorites Electric Pearl Pudra, **Guerlain,** ₺530

8. Valiz, **Tumi,** ₺4.294

9. Le Petit Prince LeGrand Rollerball Kalem, **Mont Blanc,** Beymen, ₺4.165

Hissedin

Gün boyunca bir şeylere dokunuyor olmamıza rağmen, acı veya yanma gibi olumsuz bir hisle karşılaşmadığımız sürece genellikle hissettiğimiz şeye odaklanmayız. Bedeninize dokunan şeylere dikkat etmeye başlayın; güneşin yüzünüzde bıraktığı sıcaklıktan yürüdüğünüz yolun dokusuna kadar. Bedeninizi saran kumaşların, soğuk kış günlerinde sizi ısıtan yorganın yumuşaklığının farkına varın.

1. Kanepe, **Edra,** Ayn Design, 9.856€

2. FOREO LUNA™ 2 Kişiye Özel Yüz Temizleme & Anti-Aging Masajı Cihazı, **FOREO,** ₺1.299

3. Çanta, **Dolce&Gabbana,** ₺11.900

4. Diorific 360 Elegante Ruj, **Dior,** ₺185

5. Hampton Keten Kapitone Queen Nevresim Takımı, **Casual Avenue,** Beymen, ₺829

6. Hydra Beauty Micro Serum, **Chanel,** ₺450

7. Piera Pembe Kadife Slip Elbise, **The Latest Thing,** ₺655

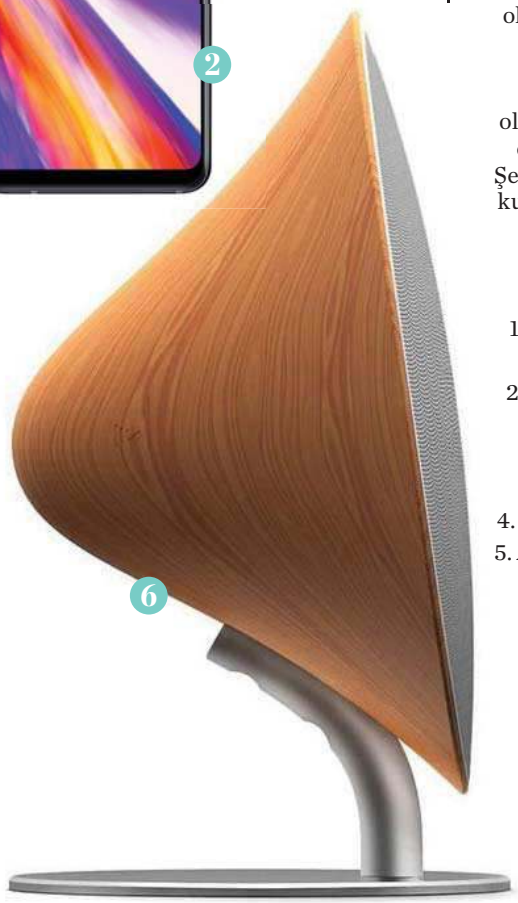
8. Kazak, **Zara,** ₺239,95

9. Kırlent, **H&M,** ₺119

Tadın

Tat alma duyumuz olmadan hayatın tadını alamazdık. Acı, ekşi, tatlı, tuzlu... Yediklerimizin tadı mimiklerimize bile yansır! Sevdiklerimizle uzun bir akşam yemeği paylaşmanın, yeni ülkelerde yeni lezzetler keşfetmenin, her zamanki sıradan malzemelerle sürpriz tarifler yaratmanın keyfini yabana atamayın. Yeni yıla girerken sevdiklerinizle beraber çikolata dolu yılbaşı sepetlerinin tadına varmayı unutmayın!

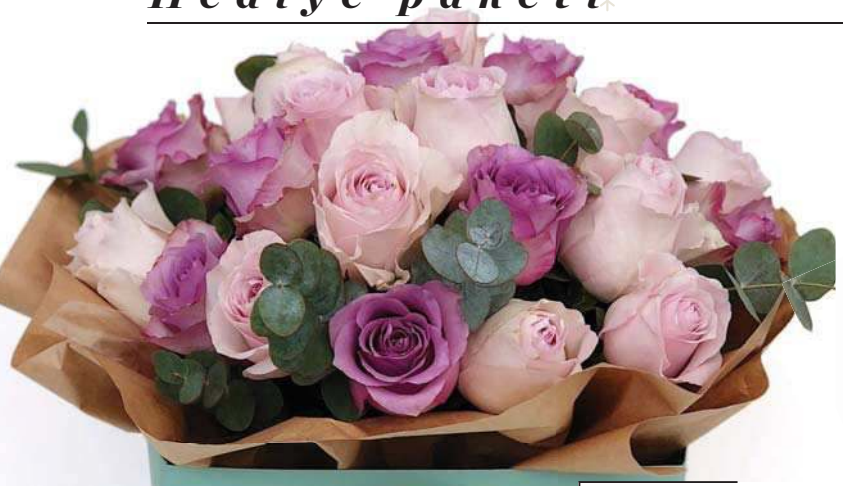
1. Kahve Makinesi, **Siemens,** ₺2.370
2. Gold Granit Kek Kalıbı, **Karaca,** ₺129,95
3. Elif Edes Tapan ile Astro Gastro Lezzetler Workshop, **USLA,** 0212 211 87 52
4. Yemek Kaşığı, **Yargıcı,** ₺99,99
5. Yeni Yıl Kutusu, **Godiva,** ₺109
6. Gourmet Latte Yılbaşı Sepeti, **Mövenpick Hotel İstanbul,** ₺1.700
7. Selçuk Stoneware Kâse, **Paşabahçe,** ₺15,50
8. Dondurma Makinesi, **Breville,** ₺3.999



Dinleyin

Müziksiz bir hayat düşünebiliyor musunuz? Motivasyona ihtiyacınız olduğunda, neşeliyken veya hüzünlüyken... Kısacası, hayatınızın her anında duygularınıza tercüman olacak veya en azından eşlik edecek bir melodi vardır. Şehirdeki ses kirliliğinden ve kulaklarınızın pasını silmek için yeni yıla yeni sesler keşfederek başlayın.

1. Desibel H400 Bluetooth Hoparlör, **Vestel,** ₺231
2. G7 ThinQ Akıllı Telefon, **LG,** ₺2799
3. Rösler Keman, **Dore Müzik,** ₺641,23
4. Kulaklık, **Philips,** ₺275,91
5. Atlıkarınca Müzik Kutusu, **Wooderful Life,** Nezih, ₺152,92
6. Müzik Sistemi, **Emie,** Beymen, ₺499
7. Saatli Radyo, **Philips,** ₺149,90
8. Pikap, **Lenco,** D&R, ₺816,14



Koklayın

Sizi geçmişe alıp götürmekte en başarılı olan organınız burnunuzdur. Hafızanızın derinliklerine gömülmüş bir anı, tanıdık bir koku sayesinde birden gözünüzün önünde canlanır. Kokular bazen huzur verir, bazen iştahınızı açar, bazen de hüzünlendirir... 2019'da hem kendiniz hem de eviniz için yeni aromalar keşfetmeye hazır mısınız?

1. Gül Buketi, **Misk,** ₺300
2. Green Herbs Kokulu Kartlar, **Zara Home,** ₺75,95
3. Fleur d'Oranger Difizör, **Dyptique,** Beymen, 75ml, ₺1.029
4. Lemongrass Kokulu Mum, **H&M,** ₺64,99
5. Fever Parfüm, **Jimmy Choo,** Sephora, 100 ml, ₺730
6. Oh! The Origin Parfüm, **Tous,** Sevil Parfümeri, 100ml, ₺577,50
7. Pera Çubuklu Oda Parfümü, **Atelier Rebul,** 120 ml, ₺139,90
8. Colonia Pura Seti, **Acqua Di Parma,** Beymen, ₺875

Eğitime *devam*

Orkid, TOÇEV ile işbirliği yaparak ergenlik dönemindeki genç kızlara Okula Devam projesiyle destek veriyor.

Türkiye genelinde her 10 kız öğrenciden biri, ailesinin ekonomik durumu nedeniyle ergenlik döneminde hijyenik pede ulaşamıyor ve bu sebeple de okula gidemeyip derslerinden geri kalıyor. Orkid'in 505 ortaokul ve lise öğretmeniyle gerçekleştirdiği araştırmaya göre, hijyenik pede ulaşamadıkları için hijyenik olmayan alternatiflere yönelen kız öğrenciler, özgüven düşüklüğü ve kaygı nedeniyle okula gitmekten kaçınıyor ve dersleri kaçırıyor. Öğretmenler, kız öğrencilerinin regl döneminde hijyenik pede ulaşamadığı için okula devamsızlık yapma oranının sınıflarında yüzde 34 civarında olduğunu aktarıyorlar.

Genç kızların özgüven sponsoru Orkid, TOÇEV işbirliği ile başlattığı Okula Devam projesiyle yetersiz ekonomik koşullardan ötürü hijyenik ped alamayan kız öğrencilere hijyenik ped bağışlıyor. Okula Devam projesi sayesinde, ülkemizde ve dünyada yaşanan bu problem hakkında toplumsal düzeyde bir farkındalık yaratılması hedefleniyor. TOÇEV ve Orkid, bu projeyi sürdürülebilir kılmak ve kız öğrencileri bilinçlendirmek için hijyen eğitimleri vermeyi de planlıyor. TOÇEV Yönetim Kurulu Başkanı Ebru Uygun, "En büyük hedefimiz; çocuklarımızın güçlü, kendine inanan ve güvenen, özgüveni yüksek çocuklar olarak yetişmelerini sağlamak. Bu konuda eğitim hayatlarını desteklemenin haricinde, çocuklarımızın kişisel gelişim ve bireysel hedefleri konusunda da projeler geliştiriyoruz" diyor.

Bu sorun hakkında toplumsal farkındalık yaratmak ve desteği daha geniş kitlelere ulaştırabilmek için sosyal medya üzerinden de destek çalışmaları sürdürülüyor. #OkulaDevam etiketi ile yapacağınız her paylaşım, kız öğrencilerin özgüvenle okula devam etmesine katkı sağlayacak, toplumsal farkındalığı artıracak ve ped bağışına dönüşecek. Ayrıca, 14 Aralık'a kadar satın alınan her Orkid Platinum ve Orkid Ultra Extra paketi de kız öğrencilere destek olmanızı sağlayacak. Siz de projeye destek vererek kız öğrencilerimizin geleceğine katkıda bulunun.

ISTOCK

En yeniler

Vitamin ve mineral

Yüksek miktarda Koenzim Q10 ve yorgunluğun azaltılmasına yarayan B2, B5, B9 ve B12 içeren Medigard, hızlı yaşam koşullarında kendinizi daha enerjik ve zinde hissetmenizi sağlıyor.
30 tablet, ₺54,01

İkonik saat

Özel kabartma dokusu ve 50 metre su geçirmezlik özelliği ile Lacoste'un L12.12 saati; siyah, beyaz, yeşil, kırmızı ve mavi olmak üzere beş renk seçeneğiyle her tarza uyum sağlıyor.

Güçlü bağışıklık

İmutor Kompleks Şurup, içeriğindeki Beta-glukan, çinko, propolis, ekinezya ve C vitaminiyle bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu desteklemesinin yanı sıra yorgunluğun azalmasına da yardımcı oluyor.
150 ml, ₺58,32

Lezzetli kâseler

Kâsede yenebilecek her şeyi en doğal ve lezzetli haliyle sunan Inkase'de tüm yemekler, gıdaların rengini, formunu ve besin değerini koruyan sous-vide pişirme yöntemiyle gerçekleştiriliyor. Vegan ve vejetaryen seçenekler de sunan Inkase, Fenerbahçe'den sonra yakın zamanda Akasya Shaba'da da açılıyor.
inkase.com.tr

Sağlıklı tatlar

Sağlıklı beslenen veya beslenme alışkanlıklarını iyi yönde değiştirmek isteyenler, The LifeCo'nun Agave Şurubu ile tatlılarda beyaz şeker kullanmaya veda edebilir. *₺48,99*

Bakım kürü

İngiliz yüz bakım markası Simple artık Türkiye'de. A, E ve C vitaminleri açısından zengin olan Simple ürünlerinde, hayvansal kaynaklı hiçbir içerik bulunmuyor.

Yılbaşı sepetleri

Kişiye özel hediye seçenekleriyle hazırlanan Görgülü Pastaneleri'nin yılbaşı sepetlerinde, çerçeveler, mumlar, el yapımı çikolatalar, kestane şekeri, fıstık ve badem ezmelerinin yanı sıra kuruyemiş ve kahve çeşitleri bulunuyor.

Yeni yıl sofraları

Tefal'in kaliteli paslanmaz çelikten üretilen Ingenio Titanium Preference serisinin sapları, 10 kiloya kadar taşıyabilecek şekilde tasarlanarak 10 yıl boyunca güvenli ve rahat bir kullanım sağlıyor.

Zarif dekorasyon

Persan'ın ışıltılı dokulardan ilham alan yeni koleksiyonu Kanije, gri, vizon, ekru ve sarı gibi yumuşak renklerin yanı sıra ördekbaşı yeşili gibi iddialı renklerin kullanıldığı çok yönlü ürünler sunuyor. *persan.com.tr*

Kahve keyfi

Korkmaz Mutfak Eşyaları'nın Kahvekolik kahve makinesi, düşük güçte çalışarak kahve çekirdeğinin aromasını koruyor ve köz tadında lezzetli kahveler hazırlamanıza yardımcı oluyor. *₺475*

Takviye zamanı

Kalp-damar sağlığı, bağışıklığın güçlendirilmesi, depresyon, göz fonksiyonları ve cilt sağlığında olumlu etkileri bulunan Omega-3 ihtiyacınızı, ançüez ve sardalya gibi küçük balıkların preslenmesinden elde edilen EFA One ile karşılayabilirsiniz. *₺175*

Kuru ciltlere

Cerave Nemlendirici Krem, içeriğindeki seramid, hyalüronik asit ve gliserinle cildi nemlendirerek, koruyucu bariyerin onarılmasına yardımcı oluyor. *50 ml, ₺19,90*

Konforlu tatiller

Maxx Royal Belek Golf Resort; şık tasarımlı süit ve villaları, İtalyan, Asya ve Türk mutfağından lezzetler sunan a la carte restoranları, özel masaj ve cilt bakımlarının uygulandığı Aven Royal SPA Merkezi ile misafirlerine 5 yıldızlı bir tatil imkanı sunuyor.

Lüks spa deneyimi

İspanya Alicante'de yer alan SHA Wellness Clinic, 300'ü aşkın doğal terapi yöntemini, tıp alanındaki koruyucu, genetik ve yaşlanmayı geciktirici uygulamalardaki en son gelişmelerle birleştirerek sunuyor.

Özel tasarımlar

Starbucks'ın sınırlı sayıda üretilen yılbaşı serisinde yer alan kahve bardakları, kupaları ve termosları yepyeni tasarımlarıyla keyifli birer hediye alternatifi olarak sizi ve sevdiklerinizi bekliyor. *₺94-₺99*

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

ARALIK SAYISI

BAYİLERDE

ABONE www.group-medya.com/abonelik

DİJİTAL KÂŞİFLERİN VAZGEÇİLMEZ ADRESİ nationalgeographic.com.tr'yi ziyaret edin

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

AKIL DEFTERİ

100
Nöropsikoloji
Beyninizi yeniden yapılandırabilirsiniz

104
Test
Yin Yang dengenizin nasıl olduğunu öğrenin

109
Pozitif etki
Gülümsemenin güne bakışınızı nasıl değiştirdiğini keşfedin

110
Sağlık
HIV: Önyargıları yıkın, farkındalık kazanın

112
Ajanda
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

NÖROPSİKOLOJİ

Beyninizi yeniden yapılandırın

Nörobilimdeki güncel gelişmelerle psikoterapiyi sentezleyen Psikolog Dr. John B. Arden, beynimizi yeniden yapılandırarak nasıl daha sağlıklı ve mutlu yaşayabileceğimizi Psychologies'ye anlattı.

Röportaj: Tuğçe Temel

ISTOK

Nörobilimdeki gelişmeler, psikoterapi sürecinin nasıl işlemesi gerektiğine dair düşüncelerimizi köklü bir şekilde etkiledi. Dr. John B. Arden, "Beyninizi değiştirmeden, düşünme ve hissetme biçiminizi değiştiremezsiniz!" diyor. Beynimizin düşündüğümüzün aksine değiştirilemez değil, oldukça esnek bir yapıya sahip olduğunu söyleyen Dr. Arden, "Brain Up: Beyninizi Yeniden Yapılandırın!" adlı kitabında "beyin temelli terapi" ile yeni alışkanlıklar kazanarak beynimizi ve dolayısıyla ruh sağlığımızı nasıl olumlu yönde şekillendirebileceğimizi anlatıyor. Dr. Arden ile nöropsikoloji alanındaki gelişmeler ve bu gelişmeleri günlük hayatınıza nasıl entegre edebileceğiniz üzerine bir söyleşi yaptık.

"BEYNİNİZİ GÜÇLENDİREN FAKTÖRLERDEN BİR DİĞERİ DE DÜZENLİ OLARAK ÖĞRENME FAALİYETLERİYLE MEŞGUL OLMAK."

Kitabınızda, beynimizi yeniden yapılandırmayı vaat ediyorsunuz. Bir nevi beynimizi yeniden terbiye ettiğimiz beyin temelli terapilerden bahsediyorsunuz. Nedir beyin temelli terapiler?
Beyin temelli terapi, tüm terapistlere hastalarının beyinlerini olumlu yönde değiştiren bir terapi uygulayabilmeleri için yapılan bir çağrı. 21. yüzyılda artık terapinin amacı hakkında bir mutabakata varmamız ve bilimin bize gösterdikleri ışığında tüm psikoterapi öğretilerini bir süzgeçten geçirerek aralarındaki ortak paydaları bulmamız gerekiyor. Yakın zamanda yapılan benzer araştırmalar, birçok sağlık ve akıl sağlığı probleminin altında çok çeşitli etkileşimli faktörlerin yattığını ortaya çıkardı.
Bütüncül beyin temelli yaklaşım, psikonöroimmünoloji ve epigenetik hakkında zaten azımsanamaz genişlikte olan bir literatürü; duygusal, kişilerarası, bilişsel dinamikleri, nörobilim ve psikoterapi yöntemleriyle birleştiriyor. Bu da bütüncül bir psikoterapi sürecini yansıtıyor. Bütüncül psikoterapi modeli ise, ruh sağlığı sorunlarına ve bu sorunların çözümlerine yaklaşımımız konusunda çok büyük değişiklikler meydana getiriyor.

JOHN B. ARDEN
Psikolog. "Brain 2 Brain- Nörobilimin Psikoterapi Üzerindeki Dönüştürücü Etkisi" ve "Brain Up: Beyninizi Yeniden Yapılandırın" kitaplarının yazarı.

Terapi süresince terapistlerin beyin ve biyolojiye odaklanmasının, hastalarının duygu ve kişisel deneyimlerini göz ardı etmelerine neden olabileceğine dair görüşler var. Bu yöntem psikoterapilerden ziyade ilaç tedavisine yönelmeye neden olabilir mi?
Kesinlikle hayır. Duygularımız ve kişisel deneyimlerimiz de beynimiz tarafından işlem görüyor. Beynimiz olmadığı takdirde zaten duygu ve deneyimlerimiz de olmazdı. Ayrıca bu deneyimleri değiştirerek ve yeni düşünceler, yeni duygusal tepkiler geliştirerek beyninizi de değiştirebilirsiniz. Geçmişte ilaç tedavisine olması gerektiğinden fazla yüklenildi. Antidepresan ilaçlar üzerindeki araştırma literatürü aslında hiç de önceden düşündüğümüz kadar pozitif değilmiş. Benzodiazepinler gibi kaygı bozukluğuna karşı geliştirilen ilaçlar da, istenilenin aksine, iyileşme sürecini zorlaştırıyor. Beslenme alışkanlıkları, yeterli egzersiz ve kronik enflamasyon sahibi olup olmamanız gibi etkenler beyninizin sinirsel kimyası açısından çok daha önemli bir role sahip. İlaç tedavisini değerlendirmeden önce ilk olarak bu gibi etkenleri göz önünde bulundurmalıyız.

Eski yaygın görüş, beyinlerimizin değişmeyen bir donanıma sahip olduğunu ve davranışlarımızın beynimiz tarafından değiştirildiğini savunuyordu. Şimdi ise davranışlarımızın da beynimizi değiştirdiğini biliyoruz. Psikoterapinin geleceği açısından bu ne anlama geliyor?
Beyinlerimiz değişime müsait olarak programlanmıştır. Beyin görüntüleme araçları sayesinde son 15-20 yıldır beynin terapi sonucu nasıl değiştiğini "görebiliyoruz". Amerika'daki en büyük ruh sağlığı eğitimi programlarını yönettiğim dönemdeki görevlerimden biri, stajyerlerimizin yeterliliğinin denetmenler tarafından ölçüldüğünden emin olmaktı. Terapistlerin yetkinliği; terapi yöntemlerinin birbiriyle olan bağlantısı ve bu yöntemlerin genel sağlık ve beyin değişimine etkisi hakkındaki bilgi seviyeleri ile ölçülüyor. Değişime müsait olan beynin, hastayı kaygılı ve depresif yerine sakin ve ümitli bir hale

dönüştürebilmesi için yaptığımız terapinin duygusal olarak etkileyici ve davranışsal olarak dikkatlice organize edilmiş olması gerekiyor. Bu değişimler hastanın genel sağlık durumunu da göz önüne alan bütüncül bir yaklaşım gerektiriyor.

Beynimizi nasıl yeniden yapılandırabiliriz?
Elbette bunun için günlük hayatta uygulanabilecek bir yöntemim var. O.G.G.A (Odaklanma, Gayret, Gayretsizlik ve Azim), kişilerin beyinlerini yeniden yapılandırmak için gerekli olan basamakları hatırlayabilmeleri için geliştirdiğim bir anımsatıcı. İlk olarak, tekrarlamak veya hatırlamak istediğiniz bir duruma, yeni bir alışkanlığa veya anıya odaklanmanız gerekiyor. Bu ilk adımı atmadan beyninizi yeniden yapılandıramazsınız. Odaklanmak, dikkatinizi ana vermenizi sağlayarak nöroplastisite aşamasını devreye sokar. Odaklandığınız şey üzerine gayret sarf etmek ise, beyninizi çalıştırarak yeni bağlantılar kurmasını sağlayacaktır.
Beyninizi yeniden yapılandırabilmek için gereken üçüncü aşama ise "gayretsizlik". Sizin için otomatik hale gelinceye kadar yeni alışkanlığınızı tekrarlamalısınız. Beyninize bir kere yerleştikten sonra; yeni bir davranış, düşünce veya duyguyu sürdürmek daha az enerji gerektirir. Tıpkı tenis oynarken yeni bir vuruş öğrenmek veya yeni bir dilde merhaba demeyi öğrenmek gibi. Başlangıçta odaklanmanız, gayret etmeniz ve zihinsel enerji sarf etmeniz gerekirken, aynı vuruşu veya merhaba kelimesini yeterince tekrarladıktan sonra gayret etmenize gerek kalmayacağını fark edeceksiniz. Yeterince pratik yaptığınız takdirde, beyin aktiviteleri gayretsizce yapabilmeniz için kendini yeniden yapılandırır.
Beyninizi beslemeniz için gereken son basamak ise, yeni öğrendiğiniz beceriyi devam ettirebilmek için azimli olmak. Azimli olmanın yorucu veya zor olması gerekmiyor. Beyninizi yeniden yapılandırmak için gereken ilk üç basamağı yerine getiriyorsanız, bu aşama size zaten kolay gelecektir. "Azim" aşaması sadece pratik yapmaya devam etmenizi gerektiriyor. Azimli olduğunuz sürece beyninizi yeniden yapılandırma sürecini başarıyla tamamlayabilirsiniz.

ETKİNLİK ÖNERİSİ

Bu sene ilk defa ülkemize gelecek olan Dr. John B. Arden, 8-9 Aralık'ta Yeni Psikoterapi ve Psikolojik Hizmetler'in ev sahipliğinde, herkesin kayıt yaptırabileceği "Beyin Konuşmaları: Zihin-Beyin-Gen-Beden" ve "Beyin Temelli Psikoterapi: Kaygı, Depresyon, Travma ve Ötesi İçin Müdahaleler" eğitimlerini verecek.

İlerleyen yaşlarda beynimiz eski gücünü yitirmeye başlıyor. Demans, Alzheimer gibi hastalıklar birçok kişinin korkulu rüyası. Yaşlılığımızda beyin sağlığımızı nasıl koruyabiliriz?
Nörologlar ve geriatri uzmanları, sağlıklı yaşlanmamız için gereken faktörleri uzun yıllardır inceliyorlar. Kolayca anımsanabilmesi için bunları da bir kısaltma haline getirdim: S.E.E.B.U (Sosyallik, Egzersiz, Eğitim, Beslenme ve Uyku). Son 50 senedir yapılan psikolojik araştırmalar, güçlü sosyal destek mekanizmaları olan kişilerin daha uzun ve mutlu yaşadığını, ayrıca zihinsel olarak da daha kuvvetli olduklarını gösteriyor. Sosyal bağları zayıf olan kişiler ise duygusal açlık ve depresyona daha yatkın olmanın yanı sıra daha sık hastalanıyorlar.
Egzersiz ise beynimizin kimyasını değiştirerek dayanıklılığını artırıyor. Egzersiz yapmak, depresyon ve kaygı bozukluğuyla savaşmanıza ve enerji seviyenizin artmasına yardımcı olur. Yediğiniz besinler de beyninizin öğrenme ve olumlu duygular üretme kabiliyetini etkiliyor. Dengeli beslenme, sinir taşıyıcılarının üretimi için bir temel sağlar. Bu temel sayesinde ise daha sakin olur ve kolayca odaklanabilirsiniz.
Beyninizi güçlendiren faktörlerden bir diğeri de düzenli olarak öğrenme faaliyetleriyle meşgul olmak. Demans belirtilerinin, yüksek eğitim seviyesine sahip insanlarda eğitimsiz kişilere kıyasla çok daha geç ortaya çıktığı defalarca kanıtlandı.
Son olarak uyku süresi ve kalitesi beyinsel işlevler üzerinde uzun vadede çok büyük etkiler meydana getiriyor. Örneğin kötü bir uyku çekmek veya gerekenden sadece bir-iki saat daha az uyumak bile stres hormonlarınızın fazla salgılanmasına neden oluyor. Yüksek kortizol seviyeleri odaklanmakta ve karar almakta zorlanmanıza, ayrıca yeni öğrendiğiniz şeyleri hatırlamakta güçlük çekmenize neden olur.

EGZERSİZ YAPMAK, DEPRESYON VE KAYGI BOZUKLUĞUYLA SAVAŞMANIZA VE ENERJİ SEVİYENİZİN ARTMASINA YARDIMCI OLUR.

TEST

Baskın enerjinizi keşfedin

Yin misiniz, Yang mı?

Eril misiniz, dişil mi? Taocu felsefe, insanları farklılıklarıyla ele alıyor. Kendi baskın enerjinizi keşfedin.

Yazı: Erik Pigani, Jeanny Ronne-Suard
Çeviri: Ceylan Özçapkın

Yin ve yang'ın Taocu enerjilerini daha iyi anlamak için, evrenin Büyük Patlama öncesi halini düşünün; her şey sonsuz ve mikroskobik, somut ve soyut, içinde geçmişi, bugünü ve geleceği taşıyan yoğunlaştırılmış bir enerji topuydu. İşte Çinlilerin çi olarak adlandırdığı, canlı veya cansız, gördüğümüz veya göremediğimiz tüm varlıklara verdiği "hayat nefesi" tam olarak budur.

Taocu felsefeye göre, zamandan ve her şeyin varlığından önce, bu iki temel enerji birbirini tamamlayıcı ve zıt olarak ortaya çıktı. İşte meşhur yin ve yang bu şekilde oluştu. Yin dişi, yang eril enerjidir. Aynı zamanda yin karanlık, soğuk, derin, boş; yang ise açık, sıcak, yaz ve doluluktur. Önemli bir başka nokta ise birinin diğeri olmadan var olamadığı, çünkü ikisi de diğerinin bir parçası.

Yaşam gücü

İşte bu yüzden her erkeğin içinde kadınsı bir taraf var; tıpkı her kadının erkeksi bir yönü olduğu gibi. "Erilliği bilen ama dişiliğe de sahip olan, tüm yaşam gücünü içinde barındırır" diyor filozof Lao-Tseu. Analitik psikolojinin babası Carl Gustav Jung'un animus-anima prensibinin temelinde de bu yatar.

Anima, erkeğin bilinçdışındaki kadını; animus ise kadının bilinçdışındaki erkeği temsil eder. Jung da Taocular gibi, her insanın içindeki bu enerjiyi bulup onu dengede tutması gerektiğini savunur. Bu yüzden, eğer kadınsanız yang enerjinizi, erkekseniz de yin enerjinizi açığa çıkarmanın zamanı gelmiş olabilir. >>

ISTOCK

BASKIN ENERJİNİZİ KEŞFEDİN: YİN MİSİNİZ, YANG MI?

1 Kendinizi Çin geleneklerindeki hangi elemente daha yakın hissediyorsunuz?
◆ Ağaç (rüzgâr).
✛ Ateş.
▼ Toprak.
● Metal (hava).
■ Su.

2 Yemekte en sevdiğiniz tat:
● Baharatlı (sarmısak, rezene, tütün).
◆ Asitli (limon, domates, portakal).
■ Tuzlu (yengeç, istiridye, hindi).
✛ Keskin (Kahve, kuşkonmaz, roka).
▼ Yumuşak (bal, muz, dana eti).

3 Size geceyi çağrıştıran müzik enstrümanı hangisi?
● Çan.
✛ Keman.
◆ Kastanyet.
■ Davul.
▼ Flüt.

4 En hassas olduğunuz renk:
▼ Sarı.
■ Siyah.
● Beyaz.
◆ Yeşil.
✛ Kırmızı.

5 Hayatınızı nasıl bir gün olarak özetlersiniz?
● Kuru.
■ Soğuk.
◆ Rüzgârlı.
✛ Sıcak.
▼ Nemli.

6 Sizce aşk hikâyelerinizi en iyi hangi an tanımlıyor?
◆ Başlangıcı.
■ Sonu.
▼ Karşılık bulamadığı an.
✛ Gelişimi.
● İstikrarlılığı.

7 Sizin için en önemli duyu hangisi?
✛ Tat alma.
■ Dokunma.
◆ Görme.
▼ Duyma.
● Koku alma.

8 Dokunmayı en sevdiğiniz ve size en çok güven veren madde hangisi?
● Metal.
✛ Ahşap.
▼ İpek.
■ Deri.
◆ Toprak.

9 En çok hangisine sahipsiniz?
✛ Tutku.
● Enerji.
■ Hassasiyet.
◆ Bilinç.
▼ Mantık.

ÇİN SEMBOLİZMİNİN BEŞ ELEMENTİ

Çinliler için yin/yang ikilisinden sonraki en önemli kavram "beş hareket" yani "hing" kavramıdır. Aynı hayat dinamiğine sahip tüm doğal fenomenler beş kategori altında gruplanır: Ağaç, ateş, toprak, metal, su. Batıdaki "elementlerin" her biri, beş profile denk gelir. "Hing" Çincede ilerlemek, bir yolu takip etmek anlamına geliyor. Bu hareketlerin her biri, her gün ve yıl boyunca sırayla eyleme geçerler.

10 Sizce hangisine sahip olmak önemlidir?
■ Umut.
● İstek.
✛ Hayat neşesi.
◆ Kendi değerini bilme.
▼ Çok iyi fikirler.

11 Hangi cümle daha çok hoşunuza gidiyor?
◆ "Ağaç toprağı güzelleştirir."
✛ "Ateş metali döver."
▼ "Toprak suya sahiptir."
● "Metal ağacı korur."
■ "Su ateşi alt eder."

12 Ayakta beklerken hangi pozisyonda durursunuz?
◆ Eller cepte.
▼ Kollar yanlara sarkıtılmış.
■ Kollar karında birleştirilmiş.
● Yüzüğünüzle oynarsınız.
✛ Volta atarsınız.

13 Sizin için şans:
◆ Tesadüftür.
● Kaderin işaretidir.
✛ Çok çalışmanın sonucudur.
■ Hayatın bir armağanıdır.
▼ Zekâ göstergesidir.

14 Dikilitaş size ne çağrıştırıyor?
◆ Savaş zaferlerini.
✛ Fallik bir sembolü.
▼ Mısır'ı.
● Taş bir sütunu.
■ Kartonpiyer bir film seti dekorunu.

15 Size bir fidan hediye gelir. Bu ne ağacıdır?
✛ Meşe.
■ Söğüt.
● Çam.
◆ Palmiye.
▼ Kiraz.

PROFİLİNİZ

Sonucunuzu hesaplayın:

■ =1 puan	● = 2 puan	▼ = 3 puan	◆ = 4 puan	✛ = 5 puan

Toplam:....

15-28 PUAN ARASI

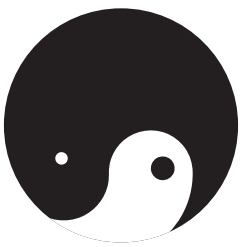
FAZLA YİN ENERJİSİ (TAŞAN DİŞİLLİK)

Elementiniz: Kışı ve kuzeyi temsil eden su.
Baskın noktalarınız: Siyah, böbrekler, tükürük, kulak, mesane, saç, korku, tuzlu, koruma, soğuk, Merkür, yer çekimi, hassasiyet.

İçgüdüleriniz ve hassasiyet duygunuz çok yüksek olduğu için bazen olayların yüzeyinde kalmayı tercih ediyorsunuz. Yin fazlalığı pasifliği, isteksizliği ve eyleme geçme zorluğunu beraberinde getirir. Bu, kararsızlık ve heyecansız bir tavra sebep olabilir, kriz anlarında bağlantılarınızı azaltır. Sorumluluk ve günlük hayat görevlerine karşı bazen isteksiz yaklaşabiliyorsunuz. Bunun sebebi stres ve baş ağrısı, uykusuzluk gibi fiziksel semptomlar olabilir, çünkü sorunlarınızı fizikselleştiriyorsunuz. Fazla hoşgörülü olduğunuz için başkaları ruhunuza kolayca dokunabilir ama duygularınız çabuk harlandığı için bazen zalim bir tavra sahip olabiliyorsunuz. Yargılama yetinizden vazgeçiyorsunuz. Bu bariz kopma anından faydalanın ve gerçekleri tüm çıplaklığıyla irdeleyin. Her türlü varlığa hayat veren enerjileri algılamaya çalışın ve dünyanın dinamizmine daha etkili bir katılım sağlayın.

29-41 PUAN ARASI

YETERSİZ YANG (BASKIN DİŞİLLİK)



Elementiniz: Sonbaharı ve batıyı temsil eden metal.
Baskın noktalarınız: Beyaz, ciğerler, kalınbağırsak, burun, ten, gözyaşları, buruk tatlar, kuruluk, melankoli, arzu, endişe.

Dişilliğiniz ön planda ve sinirli bir yapınız var. Sıklıkla kendinizi suçluyorsunuz, geçmişten kopamıyorsunuz ve geride kalmış olaylar için pişmanlık duyuyorsunuz. Çin felsefesine göre, birlikteliklerde ikinci kadın veya erkeksiniz. Davranışlarınız, eforlarınız veya hatalarınızla değil, etrafınızdakilerin iyi niyetiyle şekilleniyor. Aynı zamanda kendi imajınızı her zaman koruyorsunuz, fazla bencil, farklı veya yenilikçi eylemlere karşısınız. Toleransınız çok yüksek ve neredeyse her şeyi kabullenebiliyorsunuz. Partnerinize karşı çekingen ya da yüksek seksapeliteye sahip olsanız da, onun için ebeveynine güvenen bir çocuk sembolüsünüz. Kendi becerilerinizi, yaşadığınız olaylar ışığında ön plana çıkarmaya çalışın ve kendi yolunuza engel koymayın.

BASKIN ENERJİNİZİ KEŞFEDİN: YİN MİSİNİZ, YANG MI?

42 – 50 PUAN ARASI

YİN/YANG DENGESİ

Elementiniz: Yaz sonunu ve merkezi temsil eden toprak.
Baskın noktalarınız: Sarı, nem, dalak, mide, ağız, ten, düşünce, şarkı, şekerli tatlar, denge, dönüşüm, endişe.

İçgüdüsel davranışlarla hayat buluyorsunuz ve eylemlerinizden sadece kendiniz sorumlu olduğunuzun farkındasınız. Genellikle hayattan istediklerinizi alabiliyorsunuz. Projelerinizi hayata geçirmek için başkalarıyla işbirliği yapmayı biliyorsunuz, çünkü onlardan gerekli sevgiyi veya arkadaşlığı görebiliyorsunuz. Düşünceleriniz ve eylemlerinizi dengede tutabiliyorsunuz. Güzellik ve zekâdan etkileniyor, özgeci ve karizmatik davranışları seviyorsunuz. İlgisiz bir yapınız var, çünkü karşılık beklemeden veriyorsunuz ve başkalarına güveniyorsunuz. İlişkilerde ilk aradığınız şey ise orijinallik. Diğer yandan, kaçmaya veya kendi kendinize sıkıntı yapmaya da meyillisiniz. Bu durum sizi depresif ve savunmasız bırakabileceği için yalnızlığa dikkat etmelisiniz. Tutkudan tutkuya atlamamaya dikkat edin. Dengede kalabilmeniz için hangisi önem taşıyorsa ona yoğunlaşın. Arzularınızı da kontrol altına almaya çalışın.

51 – 63 PUAN ARASI

YETERSİZ YiN (BASKIN ERİLLİK)

Elementiniz: İlkbahar ve doğuyu temsil eden ağaç.
Baskın noktalarınız: Yeşil ve mavi, göz, karaciğer, safrakesesi, tendonlar ve bağ dokuları, girişkenlik, rüzgâr, tırnaklar, asitli tatlar, bilgi, öfke.

Çinlilere göre öfke, hayal kırıklığı duygusuyla ilişkilidir ve doğal enerjimizin büyük bölümünü emer. Özgürlüğümüze ve zorluklara göğüs gerecek eyleme geçmemize engel olur. Yin eksikliği istek ve kararlılık sorunuyla ilişkilendirilir; bunlar ya çok fazla olur ya da hiç yoktur. Olayları doğal akışında çözmeye çalışın ve hoşunuza gitmeyen her şeye karşı savaş açmaktan vazgeçin.
Daha esnek ve daha az bencil olun. Çinliler şöyle der: "Yin ve yang rüzgârda savrularak gider ve gelir. Bir savaşçı kararlılığına sahip olmalıdır ama savaşçı olmamalıdır."

64 – 75 PUAN ARASI

FAZLA YANG ENERJİSİ (TAŞAN ERİLLİK)

Elementiniz: Yaz ve güneyi temsil eden ateş.
Baskın noktalarınız: Kırmızı, kalp, damarlar, dil, yüz, neşe, söz, gülme, ekşi tatlar, demir, gelişim, heves.

Tıpkı ateş gibi ışık ve sıcaklık saçıyorsunuz; parlak, aktif ve enerji dolusunuz. Ama yang fazlalığı her alanda taşmanıza, dolayısıyla kendinizi yakmanıza sebep oluyor. Sevince çok seviyorsunuz; sevmeyince dibine kadar nefret ediyorsunuz. Yaşama sevinciniz bazen abartılı gülmeler, fazla heyecan veya yüzeysellikle gölgelenebilir. Güçlü bir duygu arayışınız sizi başarısızlığa, hatta madde veya alkol bağımlılığına itebilir. Öncelikle, her zaman başrolde olamayacağınızı ve her şeyi kararında bırakabileceğinizin farkına varın. Başkalarına güvenebileceğinizi hatırlayın. Enerjinizi sadece güce değil, güvene dayalı ilişkiler inşa etmek ve yapıcı bir tavır sergilemek için harcayın.

POZİTİF ETKİ

Gülümseyerek uyanmanın *faydaları*

Derleyen: Hazal Louze

Hayatta karşımıza çıkan sorunlar gibi yorgunluk da çevremizde olan bitene bakışımızı karamsarlaştırabiliyor. Uyanır uyanmaz yapacağınız küçük egzersizlerle hayata karşı daha pozitif bir yaklaşım edinebilirsiniz.

"Uykumu alamadım. Belli ki hava da kötü. Gerçi hava açsa ne fark eder ki? Bütün gün ofiste kapalı kalacağım! İşte günler geçip gidiyor ve hepsi birbirinin aynı. Öğle yemeğine çıkabilir miyim, onu bile bilmiyorum. Yine ofiste tek başıma hızlı hızlı yemeğimi yerim artık." Bazen hiç farkında olmadan solumuzdan kalkıyoruz ve çevremizdeki her şeye somurtuyoruz. Bu ruh hali yaşadığımız günü kusursuz bir şekilde nefret edilesi kılar. Ancak, çevremize ve kendimize karşı olumlu bir yaklaşım edinebilirsek, bizi zorlayan hayatla mücadele etmemiz ve ufukta ferahlık görünmemesine rağmen devam etmemiz daha kolay olur. Meditasyon işte tam da bu noktada pozitif ve sakin bir tutum sergilememizi sağlar. Sabahları yapacağınız kısa bir egzersiz, günü sağduyuyla geçirmenize yardımcı olur. Sandalyede veya yerde bağdaş kurarak oturun. Nefesinize odaklanarak içinizde dolaşan havayı hissedin. Her nefes alıp verişinizde titreşen bedeninize daha çok odaklanın ve dinginlik, rahatlık, gevşeme gibi olumlu etkilerin farkına varın.

Ruhunuzun yatıştığını hissederken, hep geliştirmek istediğiniz bir yönünüzü düşünün. Örneğin arkadaşlarınızla veya iş hayatınızda olumlu duyguları güçlü bir şekilde dışa vuracağınız durumları hayalinizde canlandırın. Sonra hayalinizde sizi gülümseten, özgüven hissettiren, dış dünyaya açılmanızı sağlayan bir ortama kendinizi bırakın. Bunu, daha önce yaşadığınız ve hafızanızda bulunan, size kuvvetli mutluluk hissettiren bir anıyı tekrar zihninizde canlandırarak da yapabilirsiniz. Egzersizinizi yeniden nefesinize odaklayarak sonlandırın.

VIG/GETTY IMAGES

Pozitif yaşama yol açın

1990'lı yıllarda uygulanmaya başlanan tedavi yöntemleri sayesinde ölümcül hastalıklar listesinden çıkarılan HIV, artık yaşam boyu kontrol altında tutulabilen kronik bir hastalık. Fakat hastaların baş etmek zorunda kaldığı toplumsal önyargılar ve hak ihlalleri halen devam ediyor.

Yazı: Tuğçe Temel

Dünya Sağlık Örgütü ve UNAIDS (Birleşmiş Milletler HIV/AIDS Ortak Programı) verilerine göre, dünyada yaklaşık 37 milyon kişi HIV virüsü ile yaşıyor. Geçen sene 1 Aralık Dünya AIDS Günü'nde Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanan verilere göre, 1985 yılından itibaren Türkiye'de HIV ile enfekte olduğunu öğrenen 16 bin 644 kişi bulunuyor. Araştırmalara göre HIV açısından en önemli artış, ülkemizin de dahil olduğu Doğu Akdeniz ve Avrupa ülkelerinde görülüyor. Ancak toplum olarak hâlâ HIV/AIDS ile ilgili yeterli bilgiye sahip değiliz. Hacettepe Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi'nin hazırlamış olduğu HIV/AIDS farkındalık araştırması, Türkiye'de yaşayan bireylerin yüzde 77'sinin enfeksiyona dair herhangi bir bilgiye sahip olmadığını gösteriyor.

Türkiye'de sosyal güvence sistemine dahil olan herkes ücretsiz tanı ve tedavi hizmetlerine erişim sağlayabiliyor. HIV ile yaşayan bireylerin temel sağlık hizmetlerine erişimde en sık karşılaştığı sorun ise enfeksiyon tedavisi dışında diğer branşlardan hizmet almak. Özellikle cerrahi branşlarda, HIV ile yaşayan bireylerin tedaviye erişimi sağlık hizmet sunucuları tarafından engellenebiliyor. Pozitif Yaşam Derneği Genel Koordinatörü Canberk Noyan Harmancı, "Farkındalık çalışmaları yalnızca toplumun enfeksiyondan korunması için gerekli olmayıp, HIV ile yaşayan bireylerin ayrımcılıkla karşılaşmadan tüm sağlık hizmetlerinden yararlanabilmeleri için gereklidir" diyor.

1990'lı yıllarda uygulanmaya başlanan tedavilerle birlikte Dünya Sağlık Örgütü tarafından ölümcül hastalıklar listesinden çıkarılan HIV; tansiyon ve şeker hastalığı gibi yaşam boyu kontrol altında tutulabilen kronik hastalıklar kategorisine girdi. AIDS ise yaygın düşüncenin aksine başlı başına bir hastalık değil, HIV enfeksiyonunun ileri evresidir. HIV virüsüyle enfekte olan kişi 10-12 sene içerisinde tedavi edilmezse, bağışıklık sistemi kendini savunamamaya başlar. Yani, HIV enfeksiyonu olan her kişi AIDS evresinde değildir ve tedavi olduğu sürece bu evreye de geçmez.

Korkutan tanı

Türkiye'de yaşayan bireylerin HIV ve AIDS'e dair bilgilerinin kaynağı genellikle medya yayınları ve popüler kültür ürünleri oluyor. Harmancı, "Bugün HIV tanısı alan bir birey, sahip olduğu önyargıların doğrudan öznesi oluyor. Şok ve yas sürecine giren bireyler, tanı travmasının tetiklediği depresyonla mücadele etmeye başlıyorlar" diyor. HIV enfeksiyonu olan birey, tanıyı aldıktan sonra çaresizlik, yoğun utanç duygusu ve ölüm korkusu yaşıyor. Harmancı, kişilerin tanıya ilk tepki olarak eşlerinden veya işlerinden ayrılmak, kendilerini sosyal çevrelerinden izole etmek, cinsel yaşamlarını tamamen durdurmak gibi tüm hayatlarını etkileyecek kararlar alabildiğini belirtiyor.

HIV tanısı üzerine yaşanan travmanın etkilerinin azaltılabilmesi için, kişinin HIV testi öncesi ve sonrasında profesyonel danışmanlık hizmeti

ISTOCK

alması oldukça önemli. Sağlık hizmetleri verilirken bu aşama genellikle atlanıyor. Hekimler, hastalarla görüşebildikleri kısıtlı sürelerde hastayı gereken tıbbi bilgilerle donatmaya odaklanıyorlar. Fakat HIV, tıbbi boyutunun dışında, aynı zamanda kişinin yaşamının tüm alanlarına etki eden bir enfeksiyon. Pozitif Yaşam Derneği, danışmanlık hizmetleriyle bireylerin HIV tanı travmalarının etkisini azaltmak ve kabullenme sürecini hızlandırmak için çalışıyor. Dernek danışanlarından bir kişi, "Dernekteki görüşme beni bambaşka bir yere götürdü, tüm gece internette okuduklarım ve öncesinde etraftan öğrendiklerimin yanında dernekteki bu 'pozitif' tablo beni şaşırtmıştı. Ölmeyecektim, tedavi vardı, evlenebilecektim, hatta çocuğum bile olabilirmiş" diye anlatıyor.

Gelecek endişesi

Peki, HIV tanısı alan bir bireyin en fazla endişelendiği konular neler oluyor? Harmancı, HIV enfeksiyonunun en çok ölüm korkusuna neden olduğunu söylüyor. "Danışanlarımız kısa süre içerisinde ağır bir hastalık tablosuna geçecekleri ve ölecekleri düşüncesiyle karşımıza geliyor." Hastalar ayrıca, aile ve çevrelerini kaybetme, işinden olma, aynı evde yaşadıkları herkesi enfekte etme ve pahalı olduğu için tedaviye erişememe korkusu yaşıyorlar. Harmancı, "HIV enfeksiyonu; günde tek tabletle tedavi edilebilen, kişilerin ilaç kullanımına dayalı günlük herhangi bir yan etki yaşamadığı, tedaviyle bulaştırıcılığın engellendiği, sosyal yaşam, cinsel yaşam ve iş hayatını etkilemeyen kronik bir enfeksiyondur" diyor. Pozitif Yaşam Derneği danışanlarından biri yaşadığı süreci, "O kadar cahildim ki bir prezervatifle korunabileceğim ya da günde bir ilaçla hiçbir sağlık sorunu olmadan yaşayabileceğim HIV ile karşılaştığımda, intiharı düşünecek ve okulu bırakacak kadar zarar verdim kendime. HIV'in veremeyeceği zararlara sürükledim kendimi. Yedi yıl sonra bugün, yaşıyorum, sağlığım yerinde. Okul bitti. Çalışıyorum, altı ay sonra ufukta nişan görünüyor" diyor.

Önyargılar ve yalnızlık

Günümüzde, normal şartlar altında, HIV enfeksiyonu kişilerin tedaviyle olağan yaşam sürelerini artık sağlıklı bir şekilde yaşayabildikleri, iş gücü kaybına neden olmayan bir enfeksiyon. Fakat HIV durumlarının ifşa olduğu hallerde, toplumdaki önyargılar kişilerin çevreleri tarafından izole edilmesine yol açıyor. Harmancı, HIV pozitif kişilerin işyerinde yalnızlaştırılarak işsiz bırakılabildiğini, okulla ilişiklerinin kesilebildiğini söylüyor. "Çalışma hakkı ihlali, kamu kurumlarının dahi neden olduğu en temel hak ihlali olarak son yıllarda karşımıza çıkıyor." HIV ile enfekte olan bireyler, sevgilileri veya eşleri tarafından terk edilme ve çocuk sahibi olamamaya dair korkular yaşıyor, enfeksiyonun nedeni olarak gördükleri cinsel yaşamlarını sonlandırma eğilimine girebiliyorlar. Ancak HIV artık cinselliğin devamlılığını etkilemiyor, korunarak cinsel aktivitenin devamı sağlanabiliyor. Hatta araştırmalar, tedaviyle viral yükleri kontrol altına alınan bireylerin korunmasız cinsel ilişki ile virüsü bulaştırmadıklarını gösteriyor. Harmancı, "Öyle ki HIV ile yaşayan heteroseksüel çiftlere doğal yollarla -korunmasız cinsel ilişki ile- sağlıklı çocuk sahibi olabilecekleri ve eşlerine virüsün bulaşmayacağı anlatılıyor" diyor.

Destek mekanizması

Pozitif Yaşam Derneği'nin Psikoterapinin HIV Tanı Travması Üzerine Etkileri araştırmasına göre, tıbbi tedavinin psikoterapiyle desteklenmesi tanı travmasının etkilerini kısa sürede azaltıyor. Psikolojik destek, kişinin tedaviye uyum ve devamlılığının sağlanmasına, hayatın olağan akışında yaşamına devam edebilmesine, olası hak ihlalleri karşısında kendisini güçlü hissetmesine yardımcı oluyor. Harmancı, bu sebeple tanı alan bireylerin mutlaka psikososyal destek hizmetlerine yönlendirilmesi gerektiğini söylüyor.

Sergi

Base

Yeni nesil sanatçı platformu Base, 20-23 Aralık tarihleri arasında Türkiye'nin dört bir yanından yeni mezun sanatçı adaylarını Galata Rum Okulu'nda sanatseverlerle buluşturuyor. 94 yeni nesil sanatçının farklı disiplinlerde 100'ü aşkın yapıtının sergilenmesinin ve sanat dünyasının değerli isimlerini ağırlayan Base Talks konferans programının yanı sıra pek çok eğitim ve atölye çalışması da gerçekleşecek. Derya Yücel küratörlüğünde gerçekleşecek olan Base 2018'de resim, seramik, video, heykel, yerleştirme, fotoğraf, baskı, cam ve grafik tasarım gibi pek çok farklı sanat dalından yapıtlar sergilenecek. base.ist

Base - Tifak Arslan

EĞİTİM

Duygu Odaklı Çift Terapisi Sertifika Programı

Duygu odaklı çift terapisi, ilişkilerde sorun yaratan duygusal reaksiyonları işleyerek çiftler arasında güvenli bağlanmanın oluşmasını amaçlıyor. Dr. Ting Liu, Kyriaki Polychroni ve Yard. Doç. Senem Zeytinoğlu Saydam'ın eğitmenliğinde gerçekleşecek olan Duygu Odaklı Çift Terapisi Sertifika Programı ise iki aşamadan oluşuyor. İlk aşamada, terapi modeli bütün yönleriyle anlatıldıktan sonra uygulama ve müdahaleler öğretilip Aynalı Oda'dan canlı seans yapılıyor. İkinci aşamada ise müdahaleler daha derinlemesine işlenerek katılımcıların getirdiği seans kayıtları üzerinden süpervizyon veriliyor. BUDE Psikoterapi Merkezi'nde verilecek eğitimin ilk aşaması 1-4 Aralık'ta, ikinci aşaması ise 6-9 Aralık ve 7-10 Mart'ta gerçekleştirilecek. Katılımcılar eğitimin sonunda tüm dünyada geçerli ICEEFT onaylı sertifika almaya hak kazanacak. Toplamda 12 gün süren eğitime psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatrlar, psikiyatri hemşireleri, aile danışmanları, sosyal hizmet uzmanları, çift ve aile terapistleri ve bu alanlarda yüksek lisans yapan öğrenciler katılabiliyor. duyguodakliciftterapisi.com

Sanat Psikoterapilerine Giriş ve Tanışma

Sanat Psikoterapileri Derneği, 8-9 Aralık'ta Sanat Psikoterapilerine Giriş ve Tanışma eğitimi düzenliyor. Bu eğitimle katılımcıların sanat terapisindeki temel kavramlar ve uygulamalarla tanışmaları ve uygulamalı olarak süreci deneyimlemeleri amaçlanıyor. Katılımcılar, sanat terapisinin tarihçesi, işleyişi, diğer terapi yöntemlerinden farkları konusunda temel bilgileri edinmenin yanı sıra kendi yaratıcı süreçlerini deneyimleme fırsatı da buluyor. Uzman sanat terapisti Aslıhan Özcan ile psikodrama terapisti ve dans/hareket terapisi uygulayıcısı Fulya Kurter tarafından verilecek eğitime, sanat terapilerine ilgi duyan herkes katılabiliyor. Son başvuru tarihi 2 Aralık.
sanatpsikoterapileridernegi.org

SEMİNER

Yaşadığımız Yer: Beden

İstanbul Psikanaliz Derneği'nin düzenlediği Bursa Psikanaliz Günleri 1-2 Aralık'ta Bursa Tabip Odası toplantı salonunda gerçekleşecek. Çatışmaların Alanı Olarak Ergenin Bedeni, Histeriğin Dili: Beden, Beden ve Dürtü, Yaşama Tutunduğumuz Yer: Annenin Bedenindeki Başlangıç, Neolitik Beden gibi başlıklar altında yapılacak sunumlarda Peykan Gökalp, Talat Parman, Berrin Göksü, Alper Şahin başta olmak üzere alanında uzman olan birçok konuşmacı yer alıyor. Seminer için katılım ücreti 180 TL, öğrenciler içinse 70 TL. Detaylı bilgiye ve programın içeriğine web sitesinden ulaşabilirsiniz. istanbulpsikanalizdernegi.com

Festival

İstanbul Uluslararası Kısa Film Festivali

Bu yıl 14-21 Aralık tarihleri arasında 29'uncu kez düzenlenecek olan İstanbul Uluslararası Kısa Film Festivali, sinemaseverlere Türkiye'den ve dünyanın birçok farklı ülkesinden seçilmiş kısa filmleri sunmaya hazırlanıyor. Sinefillerin kaçırmaması gereken bu festivalde yer alan filmlerin büyük bir çoğunluğu uluslararası birçok festivalde gösterilmiş ve aldıkları ödüllerle son yılların en beğenilenleri arasında kendine yer edinmiş çalışmalar. Gösterimlerin ücretsiz olduğu festival filmlerini İstanbul Fransız Kültür Merkezi ve İstanbul İtalyan Kültür Merkezi'nin sinema salonlarında izleyebilirsiniz. istanbulfilmfestival.com

TİYATRO

Zengin Mutfağı

Şener Şen'in başrolünde yer aldığı Zengin Mutfağı, Cumhuriyet tarihinde görülmüş en büyük işçi hareketi olan 15-16 Haziran 1970 olaylarının zengin bir ailenin mutfağına yansımasını konu ediniyor. Hizmet etmekten başka bir şey düşünemeyen köşk çalışanları gözlerinin önünde gelişen olaylar karşısında kayıtsız kalamazlar ve toplumdaki değişimden her biri kendi payına düşeni alır. Vasıf Öngören'in bu olayları eğlenceli bir biçimde aktardığı oyun, tiyatro sahnesinde defalarca yorumlandı ve beyazperdeye uyarlandı. 1978 yılında aynı oyunda aşçı Lütfü Usta'yı canlandıran Şener Şen ise 40 yıl aradan sonra aynı rolde ve genç bir oyuncu kadrosuyla tekrar sahnede. Oyunu 20, 24 ve 25 Aralık'ta DasDas'ta izleyebilirsiniz. dasdas.com.tr

YILBAŞI

Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa

Yılbaşını şehir dışında kutlamayı planlıyorsanız, Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa'nın yeni yıla özel hazırladığı programı ilginizi çekebilir. 24 Aralık akşamı canlı müzik eşliğinde gerçekleşecek olan geleneksel Christmas yemeğinin ardından geç saatlere kadar sürecek Christmas Party'e katılabilir ve 25 Aralık sabahı arp performansı eşliğinde açık büfe brunch ve kahvaltı keyfinin tadını çıkarabilirsiniz. Kokteylle başlayacak olan 31 Aralık akşamı ise yine canlı müzik eşliğinde gerçekleşecek yılbaşı yemeğinin ardından yeni yıl partisi ile devam edecek. Çocuklu ailelerin doya doya eğlenmesi ve çocukların da sıkılmaması için sadece miniklere özel bir galanın da gerçekleşeceğini not düşelim. hilton.com.tr

Radisson'da hem eğlence hem spa

Bu yılbaşında aileniz veya yakınlarınızla birlikte eğlenceli dakikalar geçirmek istiyorsanız, Radisson Hotel Group'un sunduğu birbirinden farklı programlardan bir tanesini seçebilirsiniz. Radisson Blu Bosphorus'da Et Cetera Restoran'daki yılbaşı yemeğinin ardından DJ eşliğinde eğlenceli bir gece geçirebilir ya da Boğaz manzarasına sahip Pupa Terrace'da özel bir prodüksiyon eşliğinde eğlenebilirsiniz. İstanbul'un koşuşturmasından çok da uzağa gitmeden kurtulmak isteyenler içinse Radisson Blu Hotel & Spa, İstanbul Tuzla yılbaşında farklı bir alternatif olabilir. Mezeler, körili zencefilli tavuk ile doldurulmuş çıtır baklava hamuru, taze baharatlarla marine edilmiş breeze hindi veya karamelize dana kaburga ve chocolate nemesis gibi lezzetlerin yılbaşı menüsünde yer aldığı eğlenceli gecenin ardından yeni yılın ilk gününe Elysia Spa'da rahatlayarak girebilirsiniz. radissonblu.com

Yılbaşı Turları

Yılbaşını şehir dışında ya da bambaşka bir ülkede karşılamak istiyorsanız, Setur'un yeni yılı farklı destinasyonlarda karşılamak isteyenler için düzenlediği yurtiçi ve yurtdışı turlarını değerlendirebilirsiniz. Yurtdışında sanat, tarih ve mutfak kültürünü harmanlayan Paris, UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan masalsı şehir Tallinn ve balıkçı kasabaları ile ünlü Riga ya da yurtiçinde son yılların gözdesi Kars ve Çıldır, Setur'un yılbaşı alternatifleri arasında yer alıyor. setur.com.tr

İnsan ruhunun vazgeçilmez harcı

Vicdan

"Sonlu olduğumuz gerçeği aldırışı mümkün kılar. Aldırış aynı zamanda vicdanın kaynağıdır. Vicdan aldırışın çağrısıdır ve kendini aldırış olarak gösterir" der Rollo May. **Vicdan, aldırış etmektir. Umursamaktır. İçimizin derinliklerinden gelen ve bizi ahlaka çağıran o sestir.** Bize, "Başka türlü yapamazdım" dedirten şeydir. Başka insanlara hayrı dokunan her bir kişi, varlığın karşılıklı bağımlılığına ve ortak bir insanlık fikrine inanır. İnsanın içinde çağlayan sorumluluk duygusu, onu başkasına el uzatmaya ve böylece kendi fıtratına, varoluşsal özüne sadık kalmaya zorlar.

İnsan evladı 14 aylıkken birbirine yardım etmeye, iki yaşında bir şeyleri paylaşmaya ve üç yaşında ahlaki kurallara aykırı eylemleri protesto etmeye başlıyor. Bunun ödülle bir ilgisi yok. Bir çalışma bize, üç ve beş yaş arası çocukların yaptıkları bir iyilik için ödüllendirildiklerinde, o iyiliği ikinci kez yapmakta daha isteksiz davrandığını gösteriyor. Bu, şu demek: İyiliğin içsel ödülü dışsal ödüllerden çok daha kıymetli. İnsan ahlaka ve merhamete programlanmış bir varlık. Diğerkâmlık ve vicdan, insan ruhunun vazgeçilmez harcıdır.

Vicdan ahlakın kaynağıdır ve empatiden beslenir. Başka bir insanın halini, düşüncelerini algılamak, anlamak, yaşamak ve buna cevap vermek olarak tanımlanabilir empati. Onun hangi acısı beni onu duymaya, onun için harekete geçmeye zorluyor? Onu nasıl daha iyi anlayabilirim? Ailemiz ve dostlarımız dışındaki daha geniş çevredeki mağdurların ve ihtiyaç sahiplerinin halinden anlamak ise sosyal empati olarak isimlendirilebilir. Karmaşık sosyal durumları anlamaya çalışmayan insanların basmakalıp düşünmeye ve ideolojik günah keçileri bulmaya meyyal olduğunu biliyoruz. Empati, işbirliği ve diğerkâmlık gibi toplumsallığı artıran davranışları besler. Sosyal empati, kötülük karşısında eyleme geçme arzusunu ve toplumsal iyilik hissini geliştirmeyi hedefler. Bencilliği akılcılığın bir ölçüsü olarak gören anlayışın aksine, bütün insanlığın refahının her bir insan tekinin mutluluk ve refahından geçtiğini öngörür.

Bir Afrika sözü şöyle diyor: "Bir insan başka bir insan aracılığıyla insanlaşır." Şöyle anlıyorum: Duyarak, hissederek, anlayarak, onun acısını üstlenmeye talip olarak. Dünyaya kendi hayat tecrübelerimizin ve değerlerimizin merceğinden bakıyoruz. Bakış açımızı genişletebilmek için çok basit bir alıştırma: **Gözünüzü yumun ve bir anlığına "öteki" olun. Şimdi ne istiyorum? Neden korkuyorum?** İçimi ne acıtıyor? Azıcık anlamak bile dünyayı güzelleştirir. Önce hisset, sonra hissettiğini anla, nihayet hissedip anladığın için eyleme geç. Bir sızıyı dindirmek için önce onu hissetmek gerek. "Ârifin her bir sözünü duymaya insân gerek / Bu cihânda sanmanız hayvân olan anlar bizi" diyor Niyazi-i Mısri. Duymak için insan olmak gerek. Ruhu vatanına geri getirmek gerek: Karşımdaki insana ne yapması gerektiğini söylemek yerine, onu anlamak için doğru soruları sorduğumda onun ruhuna yakınlaşabilirim. Onu böylece bir bütün olarak görür ve benim istediğim gibi değil, kendisi olabilmesi için zaman ve zemin sağlarım. **Başkasının acısına dikkat kesilmekle de insanlığımızın eksik bir parçası tamamlanmış olur.**

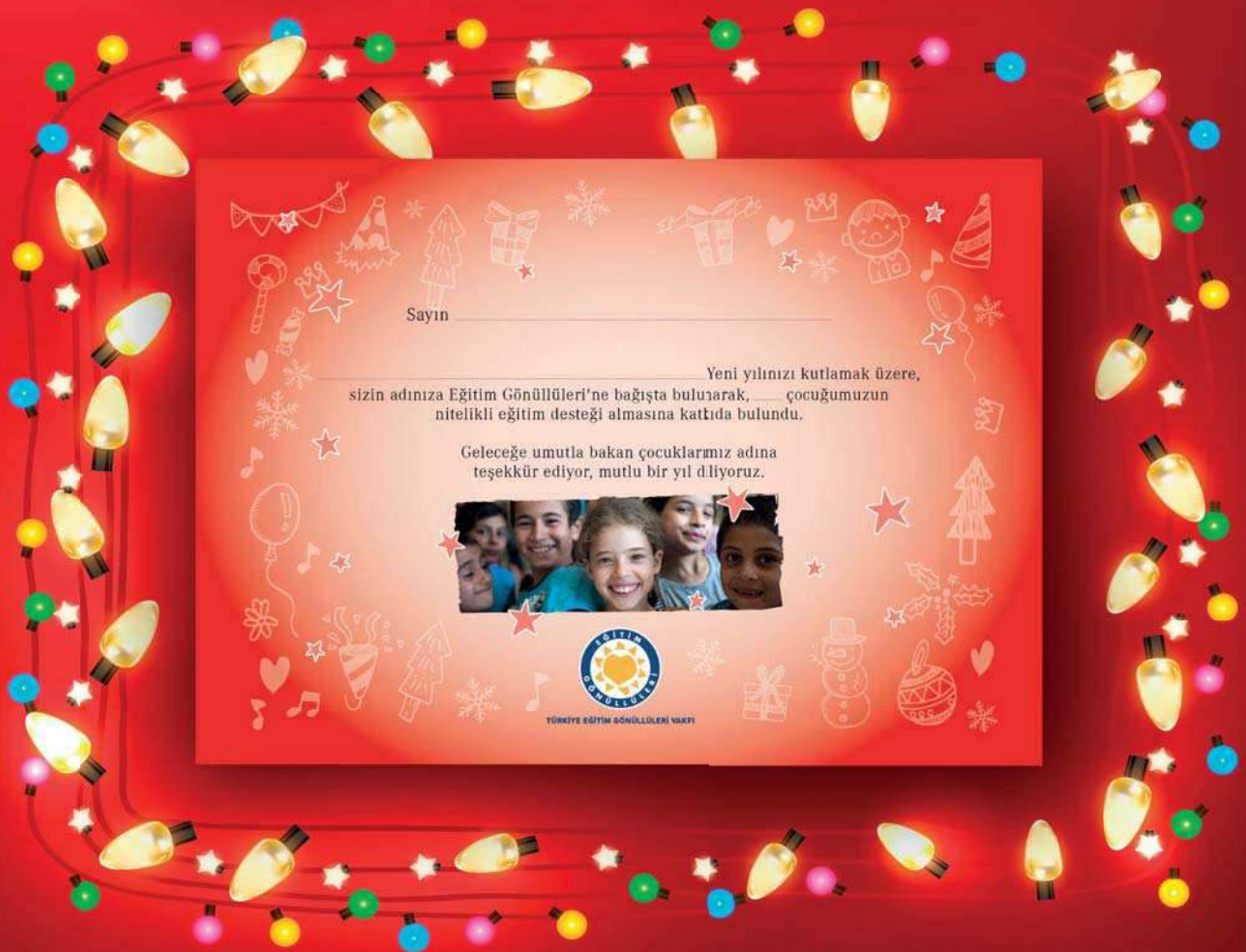
Dünya kendi kapalı zihinlerimizden, hatıra ve kanaatlerimizden çok daha büyük. Herkesin kendi gerçekliği var. Kendi değerlerimizin kıymetini bilirken, başka insanların düşüncelerine de saygı duyabiliriz. Ruhuna dokunduğunuz hiç kimse, size ebedi bir düşman olamaz. Ancak hoşgörüsüz insanlar yıkıcı duygularını yansıtacak bir düşmana ihtiyaç duyar. Açık zihinli olmak, kendimizi başkalarında görebilme yeteneği kadar, başkalarını kendi halleri içinde görebilmeyi de gerektirir.

KEMAL SAYAR

Psikiyatr, psikoterapist. "Yavaşla", "Merhamet", "Her Şeyin Bir Anlamı Var" gibi birçok kitabın yazarı.

e-sertifikamızla
hediyenizi
anında gönderin:
www.tegv.org

BU YIL, HEDİYENİZ EĞİTİM OLSUN!



TEGV Yeni Yıl Sertifikası ile,

yılbaşını kutlamak için, sevdikleriniz adına bağışta bulunun,
imkânları kısıtlı çocuklarımıza eğitim desteği sağlayın.

Basılı Sertifika için: kaynak@tegv.org / Telefon: 0216 290 70 84

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

RAYMOND WEIL
GENEVE

Dress your watch

RAYMOND WEIL creates a variation on the *shine* watch inspired by the world of ballet. A symbol of freedom, elegance and movement, the timepiece asserts its character as a true performer through the versatility of two interchangeable straps crafted in Repetto leather. A jewelry watch representing a perfect ally for women and naturally adapting to their style and their desires.

Join the discussion **#DressYourWatch**

Special Edition - ***shine***

GÜNSAL **Tel:** 0212 292 86 20 pbx
Web: www.gunsal.com